

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
от 20.08.2018 г.  
протокол № 1  
Руководитель ШМО  
Ю.В.Мусатюк

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР  
Ж.М.Кондрацкая  
23.08.2018 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
О.А. Донцова  
Приказ №456/01-16  
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5А; 5Б; 5В классов**

**на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:

Горохова Лидия Андреевна

(учитель физкультуры высшей категории)

## **Образовательный стандарт:**

Федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. № 1897 (с изменениями от 31.12.2015г. №1557)

**Рабочая программа по физической культуре для 5 класса** составлена на основе авторской программы:

- Программа для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-9классы. (А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г.)
- Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл. (Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).
- Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура. 5-9кл. (М.: Просвещение, 2014г.);

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Ученик 5 класса научиться:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Ученик 5 класса получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием гигиенических процедур и оздоровительного массажа, выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры имеющих индивидуальные нарушения в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Личностные, метапредметные , предметные результаты освоения программы**

### **Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»:**

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры:**

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Содержание учебного предмета**

**Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч.): 10ч. -1четверть+ 10ч.-4четверть (5класс)**

<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</b>
<b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b>	
Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Одежда и обувь для занятий. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Самостраховка.	<b>Учащийся владеет:</b> знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур, способами саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок), самостраховкой.

<b>Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метания	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метания. ТБ.
<b>Бег</b>	
Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры: «Салки» «Третий лишний» «Вороны-воробьи» и др., эстафеты для развития скоростных способностей.	<b>выполняет:</b> старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты. ТБ.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, ТБ
<b>Метание</b>	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с метанием: «Метко в цель» «Кто дальше»	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; ТБ. <b>играет:</b> подвижные игры
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплексы ОРУ на уроках	<b>выполняет:</b> комплексы ОРУ на уроках

#### Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (11ч.): 6ч.-1четверть + 5ч.- 4четверть

<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</b>
<b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b>	
Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции .	<b>Учащийся владеет:</b> знаниями о значении оздоровительного бега, правильного дыхания, о правилах соревнований, ТБ.
<b>Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков, метания; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; <b>Общезнахарическая подготовка:</b> Общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега 6-8мин.; равномерный медленный бег до 10мин.; преодоление препятствий; подвижные игры: «Снайперы», «Мяч в воздухе», спортивные игры: волейбол, баскетбол; футбол; Бег1000м;	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков, метания; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин.; бег 1000м; преодоление препятствий; подвижные игры: «Снайперы» «Мяч в воздухе» спортивные игры: волейбол, баскетбол; футбол

#### Раздел: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (16ч.)

<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</b>
<b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b>	
Правила техники безопасности. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка , самостраховка	<b>Учащийся владеет:</b> знаниями о технике безопасности, о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. <b>выполняет:</b> самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям пульса; упражнения со страховкой и самостраховкой.
<b>Общезнахарическая подготовка (на каждом уроке)</b>	

<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами ( мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p><b>выполняет:</b> перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка (на каждом уроке):</b></p>	
<p><b>Акробатические упражнения (6ч.)</b></p>	
<p>Кувырок вперед и назад; упоры, седы, группировки и перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках), ходьба, бег, прыжки через скакалку; общеразвивающие упражнения.</p>	<p><b>выполняет:</b> упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку; акробатическую комбинацию</p>
<p><b>Висы и упоры (4ч.)</b> Висы: согнувшись, прогнувшись, подтягивание в висе на высокой перекладине, вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе, подтягивание в висе лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>	<p><b>выполняет:</b> висы: согнувшись, прогнувшись, подтягивание в висе на высокой перекладине, вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе, подтягивание в висе лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>
<p><b>Лазание, упражнения на равновесие (3ч.)</b> Перелезание через препятствия, лазание по гимнастической лестнице, по канату. Ходьба приставными шагами по скамейке, на гимнастическом бревне(напольном): повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.</p>	<p><b>выполняет:</b> лазание по канату, гимнастической лестнице ; перелезание через препятствия, упражнения в равновесии, ТБ</p>
<p><b>Опорный прыжок (3ч.)</b> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук</p>	<p><b>выполняет:</b> опорный прыжок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; самостраховка</p>
<p><b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b></p>	
<p>Комплексы ОРУ на уроках</p>	<p><b>выполняет:</b> комплексы ОРУ на уроках</p>

## Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (21ч.) :

### БАСКЕТБОЛ (12ч.)

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
<p><b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b></p>	
<p>История развития баскетбола. Понятия о правилах игры, технике игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Правила ТБ.</p>	<p><b>Учащийся владеет:</b> принципами гигиены при занятиях баскетболом <b>выполняет:</b> основные элементы техники и правила игры;</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)</b></p>	
<p>Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 3x10м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием</p>	<p><b>выполняет:</b> ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 3x10м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;</p>

высоко подвешенных предметов; подвижные игры: «Воробьи-вороны» «Третий лишний» «Старт с преследованием», «Мяч соседу», в мини-баскетбол по упрощенным правилам, эстафеты	
<b>Технико-тактическая подготовка (12ч.)</b>	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты	<b>выполняет:</b> стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры; <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплексы ОРУ на уроках	<b>выполняет:</b> комплексы ОРУ на уроках

### ВОЛЕЙБОЛ (9ч.)

<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</b>	
<b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b>		
ТБ. Понятия о правилах и технике игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Физиологические основы воспитания физических качеств.	<b>Учащийся: владеет:</b> понятиями о технике игры, гигиене тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. <b>выполняет:</b> технику безопасности.	
<b>Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)</b>		
Специальные физические упражнения: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 4х9м; броски набивного мяча 1кг; многоскоки; подвижные игры: «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Снайперы», эстафеты	<b>выполняет:</b> ТБ; ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 4х9м; броски набивного мяча 1кг; многоскоки <b>играет:</b> подвижные игры «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Снайперы» и эстафеты	
<b>Технико-тактическая подготовка (9ч.)</b>		
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча брошенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	<b>выполняет:</b> технические и тактические действия, ТБ; <b>играет:</b> по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы»)	
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>		
Комплексы ОРУ на уроках	<b>выполняет:</b> комплексы ОРУ на уроках	

### Тематическое планирование (5 класс)

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Контроль (тесты, учебные нормативы)
1.	Легкая атлетика	20	7
2.	Кроссовая подготовка	11	2
3.	Гимнастика с основами акробатики	15	9
4.	Спортивные игры: баскетбол волейбол	13 9	6 6
	Итого	68	

### Календарно-тематическое планирование (5А класс)

№ п/п	Дата	Тема урока
-------	------	------------

план	факт	план	факт	Раздел: Легкая атлетика (10ч.)
1		05.09		Инструктаж ТБ. Беседа по истории Олимпийских игр
2		07.09		ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт
3		12.09		ТБ. Техника бега на короткие дистанции
4		14.09		ТБ. Бег 30м на результат
5		19.09		ТБ. Техника бега 60м. Виды прыжков
6		21.09		ТБ. Техника прыжков в длину
7		26.09		ТБ. Бег 60м на результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
8		28.09		ТБ. Прыжки в длину способом с разбега «согнув ноги»
9		03.10		ТБ. Техника метания мяча в цель и на дальность
10		05.10		ТБ. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 6-8мин.
<b>Раздел: Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>				
11		10.10		Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. Преодоление препятствий
12		12.10		ТБ. Бег на средние дистанции 200-400м
13		17.10		ТБ. Бег на средние дистанции 200-400м
14		19.10		ТБ. Медленный бег до 10мин.
15		24.10		ТБ. Равномерный бег 1000м
16		26.10		ТБ. Равномерный бег 1000м
<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики (15ч.)</b>				
17		07.11		Инструктаж ТБ. Техника переката вперед- назад в упор присев Техника кувырка вперед-назад
18		09.11		ТБ. Техника переворота боком, «мост» лежа на спине, стоя
19		14.11		ТБ. 2-3 кувырка вперед слитно в группировке
20		16.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов
21		21.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов
22		23.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов
23		28.11		ТБ. Висы и упоры . Преодоление препятствий
24		30.11		ТБ. Висы и упоры . Преодоление препятствий
25		05.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий
26		07.12		ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий
27		12.12		ТБ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии
28		14.12		ТБ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии
29		19.12		ТБ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии
30		21.12		ТБ. Опорные прыжки

31		26.12		ТБ. Опорные прыжки
<b>Раздел: Спортивные игры: (22ч.): Баскетбол (13ч.)</b>				
32				Инструктаж ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки
33				ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки, повороты
34				ТБ. Стойки; способы передвижения; повороты
35				ТБ. Техника ведения мяча на месте и в движении
36				ТБ. Техника ведения мяча на месте и в движении
37				ТБ. Техника ведения мяча на месте и в движении
38				ТБ. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. «Двойной шаг»
39				ТБ. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. «Двойной шаг»
40				ТБ. Техника броска мяча после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты
41				ТБ. Техника броска мяча после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты
42				ТБ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам («стритбол»)
43				ТБ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам («стритбол»)
44				ТБ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам («стритбол»)
<b>Волейбол (9ч.)</b>				
45				Инструктаж ТБ. Стойки и перемещения. Техника передач мяча
46				ТБ. Техника передач мяча сверху - снизу 2-мя руками. Виды подач
47				ТБ. Техника передач мяча сверху - снизу 2-мя руками. Виды подач
48				ТБ. Прием мяча у стены, над собой. Подача
49				ТБ. Прием мяча после отскока от пола. Подача
50				ТБ. Прием мяча на месте, после перемещения в парах, тройках. Подача
51				ТБ. Прямая подача с расстояния 3-6м от сетки
52				ТБ. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе»
53				ТБ. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе»
<b>Раздел: Кроссовая подготовка (5ч.)</b>				
54				Инструктаж ТБ. Преодоление препятствий с чередованием ходьбы, бега, прыжков
55				ТБ. Равномерный бег до 6мин. Броски, толчки мяча 1кг
56				ТБ. Равномерный бег до 6-7мин. Броски, толчки мяча 1кг
57				ТБ. Равномерный бег до 7-8мин. Броски, толчки мяча 1кг
58				ТБ. Медленный бег до 10мин.
<b>Раздел: Легкая атлетика (10ч.)</b>				
59				Инструктаж ТБ. Бег 30м на результат. Прыжки
60				ТБ. Прыжки в длину с места на результат
61				ТБ. Бег 60м на результат

62				ТБ. Прыжки в длину с разбега
63				ТБ. Прыжки в длину с разбега на результат
64				ТБ. Равномерный бег 200-500м. Метание мяча.
65				ТБ. Равномерный бег 1000м. Метание мяча.
66				ТБ. Равномерный бег 1000м. Метание мяча.
67				ТБ. Подвижные игры, эстафеты
68				ТБ. Подвижные игры, эстафеты

**Календарно-тематическое планирование (5Б, 5В классы)**

№ п/п		Дата		Тема урока
план	факт	план	факт	<b>Раздел: Легкая атлетика (10ч.)</b>
1		<b>03.09</b>		Инструктаж ТБ. Беседа по истории Олимпийских игр
2		<b>05.09</b>		ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт
3		<b>10.09</b>		ТБ. Техника бега на короткие дистанции
4		<b>12.09</b>		ТБ. Бег 30м на результат
5		<b>17.09</b>		ТБ. Техника бега 60м. Виды прыжков
6		<b>19.09</b>		ТБ. Техника прыжков в длину
7		<b>24.09</b>		ТБ. Бег 60м на результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
8		<b>26.09</b>		ТБ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
9		<b>01.10</b>		ТБ. Техника метания мяча в цель и на дальность
10		<b>03.10</b>		ТБ. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 6-8мин.
<b>Раздел: Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>				
11		<b>08.10</b>		Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. Преодоление препятствий
12		<b>10.10</b>		ТБ. Бег на средние дистанции 200-400м
13		<b>15.10</b>		ТБ. Бег на средние дистанции 200-400м
14		<b>17.10</b>		ТБ. Медленный бег до 10мин.
15		<b>22.10</b>		ТБ. Равномерный бег 1000м
16		<b>24.10</b>		ТБ. Равномерный бег 1000м
<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики (15ч.)</b>				
17		<b>07.11</b>		Инструктаж ТБ. Техника переката вперед- назад в упор присев Техника кувырка вперед-назад
18		<b>12.11</b>		ТБ. Техника переворота боком, « мост » лежа на спине, стоя
19		<b>14.11</b>		ТБ. 2-3 кувырка вперед слитно в группировке
20		<b>19.11</b>		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов
21		<b>21.11</b>		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов

22		26.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов
23		28.11		ТБ. Висы и упоры . Преодоление препятствий
24		03.11		ТБ. Висы и упоры . Преодоление препятствий
25		05.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий
26		10.12		ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий
27		12.12		ТБ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии
28		17.12		ТБ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии
29		19.12		ТБ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии
30		24.12		ТБ. Опорные прыжки
31		26.12		ТБ. Опорные прыжки
<b>Раздел: Спортивные игры: (22ч.): Баскетбол (13ч.)</b>				
32				Инструктаж ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки
33				ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки, повороты
34				ТБ. Стойки; способы передвижения; повороты
35				ТБ. Техника ведения мяча на месте и в движении
36				ТБ. Техника ведения мяча на месте и в движении
37				ТБ. Техника ведения мяча на месте и в движении
38				ТБ. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. «Двойной шаг»
39				ТБ. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. «Двойной шаг»
40				ТБ. Техника броска мяча после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты
41				ТБ. Техника броска мяча после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты
42				ТБ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам («стритбол»)
43				ТБ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам («стритбол»)
44				ТБ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам («стритбол»)
<b>Волейбол (9ч.)</b>				
45				Инструктаж ТБ. Стойки и перемещения. Техника передач мяча
46				ТБ. Техника передач мяча сверху - снизу 2-мя руками. Виды подач
47				ТБ. Техника передач мяча сверху - снизу 2-мя руками. Виды подач
48				ТБ. Прием мяча у стены, над собой. Подача
49				ТБ. Прием мяча после отскока от пола. Подача
50				ТБ. Прием мяча на месте, после перемещения в парах, тройках. Подача
51				ТБ. Прямая подача с расстояния 3-6м от сетки
52				ТБ. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе»
53				ТБ. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе»
<b>Раздел: Кроссовая подготовка (5ч.)</b>				

54				Инструктаж ТБ. Преодоление препятствий с чередованием ходьбы, бега, прыжков
55				ТБ. Равномерный бег до 6мин. Броски, толчки мяча1кг
56				ТБ. Равномерный бег до 6-7мин. Броски, толчки мяча1кг
57				ТБ. Равномерный бег до 7-8мин. Броски, толчки мяча1кг
58				ТБ. Медленный бег до 10мин.
				<b>Раздел: Легкая атлетика (10ч.)</b>
59				Инструктаж ТБ. Бег 30м на результат. Прыжки
60				ТБ. Прыжки в длину с места на результат
61				ТБ. Бег 60м на результат
62				ТБ. Прыжки в длину с разбега
63				ТБ. Прыжки в длину с разбега на результат
64				ТБ. Равномерный бег 200-500м. Метание мяча.
65				ТБ. Равномерный бег 1000м. Метание мяча.
66				ТБ. Равномерный бег 1000м. Метание мяча.
67				ТБ. Подвижные игры, эстафеты
68				ТБ. Подвижные игры, эстафеты

