

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5-А, Б, В, Г, К классов**

**на 2022- 2023 учебный год**

Составитель программы:

**Шевченко Анна Александровна**

(учитель физкультуры)

**г. Евпатория 2022 г.**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. № 287

( в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022г. № 568)

**Рабочая программа по физической культуре для 5 класса** составлена на основепримерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 18.03.2022 протокол № 1/22

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**



**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской

Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать

традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при

организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий

физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила

техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и

телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе

научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его

укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного

влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия

по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес​ких нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом,

проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов,

противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении

учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой,

планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и

спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных

Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных

качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое

предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями

показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять

причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств,

состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического

упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых

площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах

техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными

возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы

движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими

учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения,

рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно

разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на

указания учителя и правила игры при возникновении  конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют

при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях

физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами,

составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического

развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы

упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости,

координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в

передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх

и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация

передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча

двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая

нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча,

удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**



**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на

90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно​имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Тематическое планирование для 5-А, Б, В, Г классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела и темы** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Контроль (тесты, учебные нормативы)** |
|
| 1. | Легкая атлетика | 35 | 6 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 14 | 3 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 9 |
| 4. | Спортивные игры: баскетбол  волейбол | 14  15 | 3  3 |
|  | Итого | 102 |  |

**Тематическое планирование для 5-К класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела и темы** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Контроль (тесты, учебные нормативы)** |
|
| 1. | Легкая атлетика | 35 | 6 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 15 | 3 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 9 |
| 4. | Спортивные игры: баскетбол  волейбол | 14  14 | 3  3 |
|  | Итого | 102 |  |

**Календарно- тематическое планирование 5-А, Б, В классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | | **Дата** | | | | | **Тема урока** |
| **план** | | **факт** | **План** | | | **факт** | |
| **Раздел: Легкая атлетика (20ч.*)*** | | | | | | | | |
| 1. | |  | | **01.09** | |  | | Беседа по ТБ. История развития легкой атлетики. |
| 2. | |  | | **05.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 2\*30м |
| 3. | |  | | **06.09** | |  | | ТБ. Эстафетный бег |
| 4. |  | | | **08.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 30м на время |
| 5. |  | | | **12.09** | |  | | ТБ. Эстафетный бег |
| 6. |  | | | **13.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 2\*60м |
| 7. |  | | | **15.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 30м на время |
| 8. |  | | | **19.09** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 9. |  | | | **20.09** | |  | | ТБ Повторный бег 2х30м. |
| 10. |  | | | **22.09** | |  | | ТБ. Повторный бег 2х60м |
| 11. |  | | | **26.09** | |  | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 12. |  | | | **27.09** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 13. |  | | | **29.09** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 14. |  | | | **03.10** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 15. |  | | | **04.10** | |  | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 16. | |  | | **06.10** | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 17. | |  | | **10.10** | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 18. | |  | | **11.10** | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 19. | |  | | **13.10** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 20. | |  | | **17.10** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (5ч)** | | | | | | | | |
| 21. | |  | | **18.10** | |  | | ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. |
| 22. | |  | | **20.10** | |  | | ТБ. Бег 1000м без учета времени |
| 23. | |  | | **24.10** | |  | | ТБ. Бег до 1000м на время |
| 24. | |  | | **25.10** | |  | | ТБ. Равномерный медленный бег до 10 мин. |
| 25. | |  | | **27.10** | |  | | ТБ. Бег 2000 м без учета времени |
| **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики (24ч)** | | | | | | | | |
| 26. | |  | | **07.11** | |  | | Инструктаж правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. |
| 27. | |  | | **08.11** | |  | | ТБ. Кувырок вперед |
| 28 | |  | | **10.11** | |  | | ТБ. Кувырок назад. |
| 29. | |  | | **14.11** | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов. |
| 30. | |  | | **15.11** | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов |
| 31. | |  | | **17.11** | |  | | ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе |
| 32. | |  | | **21.11** | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах, сгибание и разгибание рук. |
| 33. | |  | | **22.11** | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий |
| 34. | |  | | **24.11** | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 35. | |  | | **28.11** | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 36. | |  | | **29.11** | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 37. | |  | | **01.12** | |  | | ТБ. Опорный прыжок . |
| 38. | |  | | **05.12** | |  | | ТБ. Опорный прыжок |
| 39. | |  | | **06.12** | |  | | ТБ. Опорный прыжок |
| 40. | |  | | **08.12** | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне |
| 41. | |  | | **12.12** | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне |
| 42. | |  | | **13.12** | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 43. | |  | | **15.12** | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 44. | |  | | **19.12** | |  | | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 45. | |  | | **20.12** | | |  | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 46. | |  | | **22.12** | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия. |
| 47. | |  | | **26.12** | | |  | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. |
| 48. | |  | | **27.12** | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице. |
| 49. | |  | | **29.12** | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице. |
| **Раздел: Спортивные игры (30ч): Баскетбол(14ч)** | | | | | | | | |
| 50. | |  | | **09.01** |  | | | Инструктаж правил ТБ. Стойки; способы передвижения. |
| 51. | |  | | **10.01** |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. |
| 52. | |  | | **12.01** |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола, при встречном движении. |
| 53. | |  | | **16.01** |  | | | ТБ. Технические приёмы нападения и защиты. Эстафеты. |
| 54. | |  | | **17.01** |  | | | ТБ. Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении после ведения |
| 55. | |  | | **19.01** |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в цель. |
| 56. | |  | | **23.01.** |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в цель. |
| 57. | |  | | **24.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 58. | |  | | **26.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 59. | |  | | **30.01** |  | | | ТБ. Ведение мяча в движении, остановки, повороты на месте. |
| 60. | |  | | **31.01** |  | | | ТБ. Ведение двойной шаг, бросок в цель |
| 61. | |  | | **02.02** |  | | | ТБ. Ведение двойной шаг, бросок в цель |
| 62. | |  | | **06.02** |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
| 63. | |  | | **07.02** |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
|  | |  | |  |  | | | **Волейбол (15ч)** |
| 64. | |  | | **09.02** |  | | | Инструктаж правил ТБ. Перемещение лицом, боком, спиной вперед. |
| 65. | |  | | **13.02** |  | | | ТБ. Прием и передача мяча. Эстафеты. |
| 66. | |  | | **14.02** |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. |
| 67. | |  | | **16.02** |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. |
| 68. | |  | | **20.02** |  | | | ТБ. Подбрасывание и передача мяча 2-мя руками. |
| 69. | |  | | **21.02** |  | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. |
| 70. | |  | | **27.02** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 71. | |  | | **28.02** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 72. | |  | | **02.03** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 73. | |  | | **06.03** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 74. | |  | | **07.03** |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 75. | |  | | **09.03** |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 76. | |  | | **13.03** |  | | | ТБ Передача мяча через сетку |
| 77. | |  | | **14.03** |  | | | ТБ Передача мяча через сетку |
| 78. | |  | | **16.03** |  | | | ТБ. Игра «Пионер-бол» |
|  | |  | | | **Раздел: Кроссовая подготовка (9ч)** | | | |
| 79. | |  | | **27.03** |  | | | Инструктаж ТБ. Равномерный бег 6-8 мин |
| 80. | |  | | **28.03** |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 81. | |  | | **30.03** |  | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 82. | |  | | **03.04** |  | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 83. | |  | | **04.04** |  | | | ТБ. Равномерный бег 10 мин. |
| 84. | |  | | **06.04** |  | | | ТБ. Бег 1000 м |
| 85. | |  | | **10.04** |  | | | ТБ. Бег 1000 м на время |
| 86. | |  | | **11.04** |  | | | ТБ. Бег 2000м |
| 87. | |  | | **13.04** |  | | | ТБ. Бег 2000м |
|  | | **Раздел: Легкая атлетика (15ч)** | | | | | | |
| 88. | |  | | **18.04** |  | | | Инструктаж ТБ. Медленный бег 6-8 мин |
| 89. | |  | | **20.04** |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 90. | |  | | **24.04** |  | | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 91. | |  | | **25.04** |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 92. | |  | | **27.04** |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 93. | |  | | **02.05** |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 94. | |  | | **04.05** |  | | | ТБ. Бег 30м. |
| 95. | |  | | **11.05** |  | | | ТБ. Бег 30м. |
| 96. | |  | | **15.05** |  | | | ТБ. Бег 60м |
| 97. | |  | | **16.05** |  | | | ТБ. Бег 60м |
| 98. | |  | | **18.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 99. | |  | | **22.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 100. | |  | | **23.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 101. | |  | | **25.05** |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 102. | |  | | **29.05** |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |

**Календарно- тематическое планирование 5-Г класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | | **Дата** | | | | | **Тема урока** |
| **план** | | **факт** | **План** | | | **факт** | |
| **Раздел: Легкая атлетика (20ч.*)*** | | | | | | | | |
| 1. | |  | | **05.09** | |  | | Беседа по ТБ. История развития легкой атлетики. |
| 2. | |  | | **06.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 2\*30м |
| 3. | |  | | **07.09** | |  | | ТБ. Эстафетный бег |
| 4. |  | | | **12.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 30м на время |
| 5. |  | | | **13.09** | |  | | ТБ. Эстафетный бег |
| 6. |  | | | **14.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 2\*60м |
| 7. |  | | | **19.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 30м на время |
| 8. |  | | | **20.09** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 9. |  | | | **21.09** | |  | | ТБ Повторный бег 2х30м. |
| 10. |  | | | **26.09** | |  | | ТБ. Повторный бег 2х60м |
| 11. |  | | | **27.09** | |  | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 12. |  | | | **28.09** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 13. |  | | | **03.10** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 14. |  | | | **04.10** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 15. |  | | | **05.10** | |  | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 16. | |  | | **10.10** | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 17. | |  | | **11.10** | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 18. | |  | | **12.10** | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 19. | |  | | **17.10** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 20. | |  | | **18.10** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (4ч)** | | | | | | | | |
| 21. | |  | | **19.10** | |  | | ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. |
| 22. | |  | | **24.10** | |  | | ТБ. Бег 1000м без учета времени |
| 23. | |  | | **25.10** | |  | | ТБ. Бег до 1000м на время |
| 24. | |  | | **26.11** | |  | | ТБ. Бег 2000 м без учета времени |
| **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики (24ч)** | | | | | | | | |
| 25. | |  | | **07.11** | |  | | Инструктаж правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. |
| 26. | |  | | **08.11** | |  | | ТБ. Кувырок вперед |
| 27. | |  | | **09.11** | |  | | ТБ. Кувырок назад. |
| 28. | |  | | **14.11** | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов. |
| 29. | |  | | **15.11** | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов |
| 30. | |  | | **16.11** | |  | | ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе |
| 31. | |  | | **21.11** | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах, сгибание и разгибание рук. |
| 32. | |  | | **22.11** | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий |
| 33. | |  | | **23.11** | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 34. | |  | | **28.11** | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 35. | |  | | **29.11** | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 36. | |  | | **30.11** | |  | | ТБ. Опорный прыжок . |
| 37. | |  | | **05.12** | |  | | ТБ. Опорный прыжок |
| 38. | |  | | **06.12** | |  | | ТБ. Опорный прыжок |
| 39. | |  | | **07.12** | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне |
| 40. | |  | | **12.12** | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне |
| 41. | |  | | **13.12** | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 42. | |  | | **14.12** | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 43. | |  | | **19.12** | |  | | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 44. | |  | | **20.12** | | |  | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 45. | |  | | **21.12** | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия. |
| 46. | |  | | **26.12** | | |  | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. |
| 47. | |  | | **27.12** | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице. |
| 48. | |  | | **28.12** | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице. |
| **Раздел: Спортивные игры (30ч): Баскетбол(14ч)** | | | | | | | | |
| 49. | |  | | **09.01** |  | | | Инструктаж правил ТБ. Стойки; способы передвижения. |
| 50. | |  | | **10.01** |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. |
| 51. | |  | | **11.01** |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола, при встречном движении. |
| 52. | |  | | **16.01** |  | | | ТБ. Технические приёмы нападения и защиты. Эстафеты. |
| 53. | |  | | **17.01** |  | | | ТБ. Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении после ведения |
| 54. | |  | | **18.01** |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в цель. |
| 55. | |  | | **23.01.** |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в цель. |
| 56. | |  | | **24.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 57. | |  | | **25.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 58. | |  | | **30.01** |  | | | ТБ. Ведение мяча в движении, остановки, повороты на месте. |
| 59. | |  | | **31.01** |  | | | ТБ. Ведение двойной шаг, бросок в цель |
| 60. | |  | | **01.02** |  | | | ТБ. Ведение двойной шаг, бросок в цель |
| 61. | |  | | **06.02** |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
| 62. | |  | | **07.02** |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
|  | |  | |  |  | | | **Волейбол (15ч)** |
| 63. | |  | | **08.02** |  | | | Инструктаж правил ТБ. Перемещение лицом, боком, спиной вперед. |
| 64. | |  | | **14.02** |  | | | ТБ. Прием и передача мяча. Эстафеты. |
| 65. | |  | | **16.02** |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. |
| 66. | |  | | **20.02** |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. |
| 67. | |  | | **21.02** |  | | | ТБ. Подбрасывание и передача мяча 2-мя руками. |
| 68. | |  | | **27.02** |  | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. |
| 60. | |  | | **28.02** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 70. | |  | | **02.03** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 71. | |  | | **06.03** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 72. | |  | | **07.03** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 73. | |  | | **08.03** |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 74. | |  | | **09.03** |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 75. | |  | | **13.03** |  | | | ТБ Передача мяча через сетку |
| 76. | |  | | **14.03** |  | | | ТБ Передача мяча через сетку |
| 77. | |  | | **16.03** |  | | | ТБ. Игра «Пионер-бол» |
|  | |  | | | **Раздел: Кроссовая подготовка (10ч)** | | | |
| 78. | |  | | **27.03** |  | | | Инструктаж ТБ. Равномерный бег 6-8 мин |
| 79. | |  | | **28.03** |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 80. | |  | | **29.03** |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 81. | |  | | **03.04** |  | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 82. | |  | | **04.04** |  | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 83. | |  | | **05.04** |  | | | ТБ. Равномерный бег 10 мин. |
| 84. | |  | | **10.04** |  | | | ТБ. Бег 1000 м |
| 85. | |  | | **11.04** |  | | | ТБ. Бег 1000 м на время |
| 86. | |  | | **12.04** |  | | | ТБ. Бег 2000м |
| 87. | |  | | **18.04** |  | | | ТБ. Бег 2000м |
|  | | **Раздел: Легкая атлетика (15ч)** | | | | | | |
| 88. | |  | | **19.04** |  | | | Инструктаж ТБ. Медленный бег 6-8 мин |
| 89. | |  | | **24.04** |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 90. | |  | | **25.04** |  | | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 91. | |  | | **26.04** |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 92. | |  | | **02.05** |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 93. | |  | | **03.05** |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 94. | |  | | **08.05** |  | | | ТБ. Бег 30м. |
| 95. | |  | | **10.05** |  | | | ТБ. Бег 30м. |
| 96. | |  | | **15.05** |  | | | ТБ. Бег 60м |
| 97. | |  | | **16.05** |  | | | ТБ. Бег 60м |
| 98. | |  | | **17.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 99. | |  | | **22.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 100. | |  | | **23.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 101. | |  | | **24.05** |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 102. | |  | | **29.05** |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |

**Календарно- тематическое планирование 5-К класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | | **Дата** | | | | | **Тема урока** |
| **план** | | **факт** | **План** | | | **факт** | |
| **Раздел: Легкая атлетика (20ч.*)*** | | | | | | | | |
| 1. | |  | | **02.09** | |  | | Беседа по ТБ. История развития легкой атлетики. |
| 2. | |  | | **06.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 2\*30м |
| 3. | |  | | **07.09** | |  | | ТБ. Эстафетный бег |
| 4. |  | | | **09.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 30м на время |
| 5. |  | | | **13.09** | |  | | ТБ. Эстафетный бег |
| 6. |  | | | **14.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 2\*60м |
| 7. |  | | | **16.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 30м на время |
| 8. |  | | | **20.09** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 9. |  | | | **21.09** | |  | | ТБ Повторный бег 2х30м. |
| 10. |  | | | **23.09** | |  | | ТБ. Повторный бег 2х60м |
| 11. |  | | | **27.09** | |  | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 12. |  | | | **28.09** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 13. |  | | | **30.09** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 14. |  | | | **04.10** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 15. |  | | | **05.10** | |  | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 16. | |  | | **07.10** | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 17. | |  | | **11.10** | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 18. | |  | | **12.10** | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 19. | |  | | **14.10** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 20. | |  | | **18.10** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (5ч)** | | | | | | | | |
| 21. | |  | | **19.10** | |  | | ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. |
| 22. | |  | | **21.10** | |  | | ТБ. Бег 1000м без учета времени |
| 23. | |  | | **25.10** | |  | | ТБ. Бег до 1000м на время |
| 24. | |  | | **26.10** | |  | | ТБ. Равномерный медленный бег до 10 мин. |
| 25. | |  | | **28.10** | |  | | ТБ. Бег 2000 м без учета времени |
| **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики (24ч)** | | | | | | | | |
| 26. | |  | | **08.11** | |  | | Инструктаж правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. |
| 27. | |  | | **09.11** | |  | | ТБ. Кувырок вперед |
| 28 | |  | | **11.11** | |  | | ТБ. Кувырок назад. |
| 29. | |  | | **15.11** | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов. |
| 30. | |  | | **16.11** | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов |
| 31. | |  | | **18.11** | |  | | ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе |
| 32. | |  | | **22.11** | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах, сгибание и разгибание рук. |
| 33. | |  | | **23.11** | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий |
| 34. | |  | | **25.11** | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 35. | |  | | **29.11** | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 36. | |  | | **30.11** | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 37. | |  | | **02.12** | |  | | ТБ. Опорный прыжок . |
| 38. | |  | | **06.12** | |  | | ТБ. Опорный прыжок |
| 39. | |  | | **07.12** | |  | | ТБ. Опорный прыжок |
| 40. | |  | | **09.12** | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне |
| 41. | |  | | **13.12** | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне |
| 42. | |  | | **14.12** | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 43. | |  | | **16.12** | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 44. | |  | | **20.12** | |  | | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 45. | |  | | **21.12** | | |  | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 46. | |  | | **23.12** | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия. |
| 47. | |  | | **27.12** | | |  | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. |
| 48. | |  | | **28.12** | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице. |
| 49. | |  | | **30.12** | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице. |
| **Раздел: Спортивные игры (30ч): Баскетбол(14ч)** | | | | | | | | |
| 50. | |  | | **10.01** |  | | | Инструктаж правил ТБ. Стойки; способы передвижения. |
| 51. | |  | | **11.01** |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. |
| 52. | |  | | **13.01** |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола, при встречном движении. |
| 53. | |  | | **17.01** |  | | | ТБ. Технические приёмы нападения и защиты. Эстафеты. |
| 54. | |  | | **18.01** |  | | | ТБ. Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении после ведения |
| 55. | |  | | **20.01** |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в цель. |
| 56. | |  | | **24.01.** |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в цель. |
| 57. | |  | | **25.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 58. | |  | | **27.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 59. | |  | | **31.01** |  | | | ТБ. Ведение мяча в движении, остановки, повороты на месте. |
| 60. | |  | | **01.02** |  | | | ТБ. Ведение двойной шаг, бросок в цель |
| 61. | |  | | **03.02** |  | | | ТБ. Ведение двойной шаг, бросок в цель |
| 62. | |  | | **07.02** |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
| 63. | |  | | **08.02** |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
|  | |  | |  |  | | | **Волейбол (14ч)** |
| 64. | |  | | **10.02** |  | | | Инструктаж правил ТБ. Перемещение лицом, боком, спиной вперед. |
| 65. | |  | | **14.02** |  | | | ТБ. Прием и передача мяча. Эстафеты. |
| 66. | |  | | **15.02** |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. |
| 67. | |  | | **17.02** |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. |
| 68. | |  | | **21.02** |  | | | ТБ. Подбрасывание и передача мяча 2-мя руками. |
| 69. | |  | | **22.02** |  | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. |
| 70. | |  | | **28.02** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 71. | |  | | **01.03** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 72. | |  | | **03.03** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 73. | |  | | **07.03** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 74. | |  | | **10.03** |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 75. | |  | | **14.03** |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 76. | |  | | **15.03** |  | | | ТБ Передача мяча через сетку |
| 77. | |  | | **17.03** |  | | | ТБ. Игра «Пионер-бол» |
|  | |  | | | **Раздел: Кроссовая подготовка (10ч)** | | | |
| 78. | |  | | **28.03** |  | | | Инструктаж ТБ. Равномерный бег 6-8 мин |
| 79. | |  | | **29.03** |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 80. | |  | | **31.03** |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 81. | |  | | **04.04** |  | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 82. | |  | | **05.04** |  | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 83. | |  | | **07.04** |  | | | ТБ. Равномерный бег 10 мин. |
| 84. | |  | | **11.04** |  | | | ТБ. Бег 1000 м |
| 85. | |  | | **12.04** |  | | | ТБ. Бег 1000 м на время |
| 86. | |  | | **14.04** |  | | | ТБ. Бег 2000м |
| 87. | |  | | **18.04** |  | | | ТБ. Бег 2000м |
|  | | **Раздел: Легкая атлетика (15ч)** | | | | | | |
| 88. | |  | | **19.04** |  | | | Инструктаж ТБ. Медленный бег 6-8 мин |
| 89. | |  | | **25.04** |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 90. | |  | | **26.04** |  | | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 91. | |  | | **28.04** |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 92. | |  | | **02.05** |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 93. | |  | | **03.05** |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 94. | |  | | **05.05** |  | | | ТБ. Бег 30м. |
| 95. | |  | | **10.05** |  | | | ТБ. Бег 30м. |
| 96. | |  | | **12.05** |  | | | ТБ. Бег 60м |
| 97. | |  | | **16.05** |  | | | ТБ. Бег 60м |
| 98. | |  | | **17.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 99. | |  | | **19.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 100. | |  | | **23.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 101. | |  | | **24.05** |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 102. | |  | | **26.05** |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |