

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 634 с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы №634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от «31» августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора
ГБОУ школы №634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт-Петербурга
от « 01 » сентября 2022 г.
№ 225
_____/М.А. Кожевникова/
подпись Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5А, 5Б, 5В, 5Г классов
на 2022-2023 учебный год

Составители: Сайпушева Н.Ф., Колесниченко В.Г.
учителя физической культуры

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5 классов разработана в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (для 5-9 классов) (далее – ФГОС ООО); а также Примерной программы воспитания. В ней соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, учитываются межпредметные связи.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со

сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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).

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»;

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.

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

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

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 физических 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;
- 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;
- 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 относиться 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 физкультурминуток, 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 и высокой гимнастической перекладине
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать различным 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»;
- 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, игра в баскетбол);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача, учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0,25	0	0	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	устный опрос	
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	0,25	0	0	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	устный опрос	
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	0,5	0	0	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	устный опрос	
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	0,25	0	0	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	устный опрос	
Итого по разделу		1,25					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника.	0,25	0	0	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	устный опрос	
2.2	Самостоятельное составле-	0,25	0	0	составляют индивидуальный режим дня и оформ-	устный	

	ние индивидуального режима дня.				ляют его в виде таблицы;	опрос	
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	0,25	0	0	знакомятся с понятием «физическое развитие», приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития;	устный опрос	
2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	0,25	0	0	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	устный опрос	
2.5	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	0,25	0	0	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки), выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	устный опрос	
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	0,25	0	0	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	устный опрос	
2.7	Организация и проведение самостоятельных занятий.	0,25	0	0	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;	устный опрос	
2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функ-	0,25	0	0	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой	устный опрос	

	ациональной пробы.				формуле;		
2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	0,25	0	0	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя и после нагрузки, определяют состояние организма по определённой формуле;	устный опрос	
2.10	Ведение дневника физической культуры.	0,25	0	0	сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм; составляют дневник физической культуры;	устный опрос	
Итого по разделу		2,5					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	0,25	0	0	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	устный опрос	
3.2	Упражнения утренней зарядки.	0,25	0	0	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов и с предметами;	устный опрос	
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	0,25	0	0	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	устный опрос	
3.4	Водные процедуры после утренней зарядки.	0,25	0	0	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;	устный опрос	
3.5	Упражнения на развитие гибкости.	0.5	0	0	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений;	устный опрос	
3.6	Упражнения на развитие	0.5	0	0	разучивают упражнения в равновесии, точности	устный	

	координации.				движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений;	опрос	
3.7	Упражнения на формирование телосложения.	0,25	0	0	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;	устный опрос	
3.8	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	0,25	0	0	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	зачет	
3.9	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	2	0	0	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; демонстрируют стойки на лопатках перекатом из упора присев; выполняют гимнастический мост из положения лежа;	зачет	
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке. Акробатическое соединение.	3	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных	зачет	

					занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); выполняют слитно несколько акробатических упражнений		
3.11	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла, лазание по канату.	4	0	0	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;	зачет	
3.12	Модуль «Гимнастика». Висы, строевые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	3,75	0	0	разучивают технику ходьбы по скамейке различными способами; выполняют различные висы, строевые упражнения под команду учителя; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	зачет	
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	12	0	0	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км;	зачет	
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика».	2	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безо-	Устный	

	ка». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.				пасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	опрос	
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	4	0	0	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м;	зачет	
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места.	4	0	0	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	зачет	
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;	Устный опрос	
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их ис-	1	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос	

	пользования для развития точности движения.						
3.19	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность.	4	0	0	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	зачет	
3.20	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;	Устный опрос	
3.21	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	3	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	зачет	
3.22	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	3	0	0	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;	зачет	
3.23	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от	4	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фа-	зачет	

	груди с места.				зы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		
3.24	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	зачет	
3.25	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	0,5	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос	
3.26	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	зачет	

	руками снизу на месте и в движении.						
3.27	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	зачет	
3.28	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом.	0,5	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;	зачет	
Итого по разделу		61,25					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	3	0	0	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	зачет	
Итого по разделу		3					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Физическая культура» 5 «А» класс, учитель – Колесниченко В.Г., 68 часа в год (2 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.		
2.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 и 60м. Встречная, круговая, линейная эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.		
3.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 и 60м. Встречная, круговая, линейная эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Выполнение нормативов		
4.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «здоровый образ жизни».		
5.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «здоровый образ жизни».		
6.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с историей древних Олимпийских игр» Выполнение нормативов.		
7.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»		
8.	Прыжок в длину. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника».		
9.	Прыжок в длину. Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Выполнение нормативов.		
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		

11.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
12.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Выполнение нормативов		
13.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
14.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
15.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Измерение индивидуальных показателей физического развития». Выполнение нормативов		
16.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
17.	Бег (2000 м). ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий». Выполнение нормативов.		
18.	Гимнастика. Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Кувырки вперед и назад. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
19.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Кувырки вперед и назад. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Выполнение нормативов		
21.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для развития гибкости».		
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
23.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Равновесие на одной ноге (ласточка). ОРУ с обручем, скакалкой. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Исследование влия-		

	ния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Выполнение нормативов		
24.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Равновесие на одной ноге (ласточка). ОРУ с обручем, скакалкой. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Ведение дневника физической культуры».		
25.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
26.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
27.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни». Выполнение нормативов.		
28.	Опорный прыжок через козла. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».		
29.	Опорный прыжок через козла. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
30.	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки». Выполнение нормативов.		
31.	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
32.	Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки». Выполнение нормативов.		
33.	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для развития гибкости».		
34.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации».		
35.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации».		
36.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на формирование телосложения». Выполнение нормативов.		

37.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»».		
38.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»».		
39.	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний по теме ««здоровый образ жизни». Выполнение нормативов		
40.	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча: снизу двумя раками, над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника».		
41.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня».		
42.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели». Выполнение нормативов.		
43.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		
44.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
45.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Выполнение нормативов.		
46.	Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя ра-		

	ками от груди на месте, в движении в тройках. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Выполнение нормативов. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
47.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Остановка двумя шагами. Передача мяча различными способами. Позиционное нападение (2х2; 3х2) с изменением позиций игроков. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий».		
48.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
49.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Ведение дневника физической культуры». Выполнение нормативов		
50.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
51.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».		
52.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки».		
53.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки». Выполнение нормативов.		
54.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т/б. Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие гибкости».		
55.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации». Выполнение нормативов.		
56.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на формирование телосложения». Выполнение нормативов		
57.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний		

	по теме «физкультурно-оздоровительная деятельность».		
58.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме ««здоровый образ жизни»».		
59.	Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника». Выполнение нормативов		
60.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная, круговая эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня».		
61.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная, круговая эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни». Выполнение нормативов		
62.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		
63.	Бег 30 и 60 м. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
64.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Измерение индивидуальных показателей физического развития». Выполнение нормативов.		
65.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
66.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий».		
67.	Прыжок в длину. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы». Выполнение нормативов.		
68.	Заключительный урок. Прыжок в длину. Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Физическая культура» 5 «Б» класс, учитель – Сайпушева Н.Ф., 68 часа в год (2 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.		
2.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 и 60м. Встречная, круговая, линейная эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.		
3.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 и 60м. Встречная, круговая, линейная эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Выполнение нормативов		
4.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «здоровый образ жизни».		
5.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «здоровый образ жизни».		
6.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с историей древних Олимпийских игр» Выполнение нормативов.		
7.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»		
8.	Прыжок в длину. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника».		
9.	Прыжок в длину. Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Выполнение нормативов.		
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретиче-		

	ских знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		
11.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
12.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Выполнение нормативов		
13.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
14.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
15.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Измерение индивидуальных показателей физического развития». Выполнение нормативов		
16.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
17.	Бег (2000 м). ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий». Выполнение нормативов.		
18.	Гимнастика. Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Кувырки вперед и назад. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
19.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Кувырки вперед и назад. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Выполнение нормативов		
21.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для развития гибкости».		
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
23.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Равновесие на одной ноге (ласточка). ОРУ с обручем, ска-		

	калкой. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Выполнение нормативов		
24.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Равновесие на одной ноге (ласточка). ОРУ с обручем, скакалкой. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Ведение дневника физической культуры».		
25.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
26.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
27.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни». Выполнение нормативов.		
28.	Опорный прыжок через козла. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».		
29.	Опорный прыжок через козла. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
30.	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки». Выполнение нормативов.		
31.	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
32.	Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки. Выполнение нормативов».		
33.	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для развития гибкости».		
34.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации».		
35.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации».		
36.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на		

	формирование телосложения». Выполнение нормативов.		
37.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»».		
38.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»».		
39.	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний по теме ««здоровый образ жизни». Выполнение нормативов		
40.	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча: снизу двумя раками, над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника».		
41.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня».		
42.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели». Выполнение нормативов.		
43.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		
44.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
45.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Выполнение нормативов.		

46.	Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в тройках. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Выполнение нормативов. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
47.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Остановка двумя шагами. Передача мяча различными способами. Позиционное нападение (2х2; 3х2) с изменением позиций игроков. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий».		
48.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
49.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Ведение дневника физической культуры». Выполнение нормативов		
50.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
51.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».		
52.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки».		
53.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки». Выполнение нормативов.		
54.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т/б. Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие гибкости».		
55.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации». Выполнение нормативов.		
56.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на формирование телосложения». Выполнение нормативов		

57.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «физкультурно-оздоровительная деятельность».		
58.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме ««здоровый образ жизни»».		
59.	Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника». Выполнение нормативов		
60.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная, круговая эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня».		
61.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная, круговая эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни». Выполнение нормативов		
62.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		
63.	Бег 30 и 60 м. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
64.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Измерение индивидуальных показателей физического развития». Выполнение нормативов.		
65.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
66.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий».		
67.	Прыжок в длину. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы». Выполнение нормативов.		
68.	Заключительный урок. Прыжок в длину. Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Физическая культура» 5 «В» класс, учитель – Колесниченко В.Г., 68 часа в год (2 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.		
2.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 и 60м. Встречная, круговая, линейная эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.		
3.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 и 60м. Встречная, круговая, линейная эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Выполнение нормативов		
4.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «здоровый образ жизни».		
5.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «здоровый образ жизни».		
6.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с историей древних Олимпийских игр» Выполнение нормативов.		
7.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»		
8.	Прыжок в длину. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника».		
9.	Прыжок в длину. Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Выполнение нормативов.		
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретиче-		

	ских знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		
11.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
12.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Выполнение нормативов		
13.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
14.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
15.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Измерение индивидуальных показателей физического развития». Выполнение нормативов		
16.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
17.	Бег (2000 м). ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий». Выполнение нормативов.		
18.	Гимнастика. Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Кувырки вперед и назад. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
19.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Кувырки вперед и назад. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Выполнение нормативов		
21.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для развития гибкости».		
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
23.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Равновесие на одной ноге (ласточка). ОРУ с обручем, ска-		

	калкой. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Выполнение нормативов		
24.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Равновесие на одной ноге (ласточка). ОРУ с обручем, скакалкой. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Ведение дневника физической культуры».		
25.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
26.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
27.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни». Выполнение нормативов.		
28.	Опорный прыжок через козла. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».		
29.	Опорный прыжок через козла. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
30.	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки». Выполнение нормативов.		
31.	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
32.	Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки». Выполнение нормативов.		
33.	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для развития гибкости».		
34.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации».		
35.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации».		
36.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на		

	формирование телосложения». Выполнение нормативов.		
37.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»».		
38.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»».		
39.	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний по теме ««здоровый образ жизни». Выполнение нормативов		
40.	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча: снизу двумя раками, над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника».		
41.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня».		
42.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели». Выполнение нормативов.		
43.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		
44.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
45.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Выполнение нормативов.		

46.	Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в тройках. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Выполнение нормативов. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
47.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Остановка двумя шагами. Передача мяча различными способами. Позиционное нападение (2х2; 3х2) с изменением позиций игроков. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий».		
48.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
49.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Ведение дневника физической культуры». Выполнение нормативов		
50.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
51.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».		
52.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки».		
53.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки». Выполнение нормативов.		
54.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т/б. Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие гибкости».		
55.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации». Выполнение нормативов.		
56.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на формирование телосложения». Выполнение нормативов		

57.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «физкультурно-оздоровительная деятельность».		
58.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме ««здоровый образ жизни»».		
59.	Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника». Выполнение нормативов		
60.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная, круговая эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня».		
61.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная, круговая эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни». Выполнение нормативов		
62.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		
63.	Бег 30 и 60 м. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
64.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Измерение индивидуальных показателей физического развития». Выполнение нормативов.		
65.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
66.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий».		
67.	Прыжок в длину. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы». Выполнение нормативов.		
68.	Заключительный урок. Прыжок в длину. Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Физическая культура» 5 «Г» класс, учитель – Сайпушева Н.Ф., 68 часа в год (2 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.		
2.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 и 60м. Встречная, круговая, линейная эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.		
3.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 и 60м. Встречная, круговая, линейная эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Выполнение нормативов		
4.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «здоровый образ жизни».		
5.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег, финиширование. Передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «здоровый образ жизни».		
6.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с историей древних Олимпийских игр» Выполнение нормативов.		
7.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»		
8.	Прыжок в длину. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника».		
9.	Прыжок в длину. Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Выполнение нормативов.		

10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		
11.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
12.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Выполнение нормативов		
13.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
14.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
15.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Измерение индивидуальных показателей физического развития». Выполнение нормативов		
16.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
17.	Бег (2000 м). ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий». Выполнение нормативов.		
18.	Гимнастика. Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Кувырки вперёд и назад. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
19.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Кувырки вперёд и назад. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Выполнение нормативов		
21.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для развития гибкости».		
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		

23.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Равновесие на одной ноге (ласточка). ОРУ с обручем, скакалкой. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Выполнение нормативов		
24.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост». Равновесие на одной ноге (ласточка). ОРУ с обручем, скакалкой. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Ведение дневника физической культуры».		
25.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
26.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
27.	Комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни». Выполнение нормативов.		
28.	Опорный прыжок через козла. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».		
29.	Опорный прыжок через козла. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни».		
30.	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки». Выполнение нормативов.		
31.	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
32.	Лазание по канату. ОРУ. Развитие силовых способностей. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки». Выполнение нормативов.		
33.	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для развития гибкости».		
34.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации».		
35.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации».		
36.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча: двумя руками сверху, снизу вперед. Эстафеты с элемен-		

	тами волейбола. Изучение терминологии, правил игры. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на формирование телосложения». Выполнение нормативов.		
37.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»».		
38.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Основы теоретических знаний по теме «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»».		
39.	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча: снизу двумя руками, над собой. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний по теме ««здоровый образ жизни». Выполнение нормативов		
40.	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча: снизу двумя раками, над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника».		
41.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня».		
42.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели». Выполнение нормативов.		
43.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		
44.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
45.	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Остановка прыжком. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показате-		

	тель физического развития и здоровья школьника». Выполнение нормативов.		
46.	Стойки и передвижения игрока. Ведения мяча в движении с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении в тройках. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Выполнение нормативов. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
47.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Остановка двумя шагами. Передача мяча различными способами. Позиционное нападение (2х2; 3х2) с изменением позиций игроков. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий».		
48.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».		
49.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Ведение дневника физической культуры». Выполнение нормативов		
50.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		
51.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».		
52.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки».		
53.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Взаимодействие двух игроков. Изучение защиты зоной (2х1х2; 2х2). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Водные процедуры после утренней зарядки». Выполнение нормативов.		
54.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по Т/б. Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие гибкости».		
55.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения на развитие координации». Выполнение нормативов.		
56.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний		

	по теме «Упражнения на формирование телосложения». Выполнение нормативов		
57.	Бег 10 - 17 мин. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие выносливости. Основы теоретических знаний по теме «физкультурно-оздоровительная деятельность».		
58.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме ««здоровый образ жизни»».		
59.	Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Режим дня и его значение для современного школьника». Выполнение нормативов		
60.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная, круговая эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Самостоятельное составление индивидуального режима дня».		
61.	Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная, круговая эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Основы теоретических знаний по теме «Здоровый образ жизни». Выполнение нормативов		
62.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».		
63.	Бег 30 и 60 м. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».		
64.	Бег 30 и 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы теоретических знаний по теме «Измерение индивидуальных показателей физического развития». Выполнение нормативов.		
65.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения для профилактики нарушения осанки».		
66.	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Организация и проведение самостоятельных занятий».		
67.	Прыжок в длину. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча в цель, на дальность. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы». Выполнение нормативов.		
68.	Заключительный урок. Прыжок в длину. Метание малого мяча. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы теоретических знаний по теме «Упражнения утренней зарядки».		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразоват. Организаций / [м. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — м.: просвещение, 2019. — 239 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразоват. Организаций / [м. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — м.: просвещение, 2019. — 239 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ