

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Унерская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
протокол №1  
от «31» августа 2021 г.

И.о. директора МКОУ Унерская СОШ  
В.В. Хлебников  
приказ № 9 от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
По физической культуре  
Класс 5

Количество часов в неделю: 2

Количество часов в год: 68

Составитель: Белоножкина Ирина Викторовна

с. Унер  
2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по физической культуре для 5-9 класса составлена на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре,
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре МО РФ 2015 г., примерной программы стандартов второго поколения.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи предмета физической культуры:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебно-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малые комплекты и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе ориентирован на решение следующих задач:

— развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

— освоение знаний о физической культуре;

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

### Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс.

Класс	Примерная образовательная программа	Авторская программа	Учебный план	примечание
5	3/105	2/68	2 /68	
6	3/105	2/68	2/68	
7	3/105	2/68	2/68	
8	3/105	2/68	2/68	
9	3/105	2/68	2/68	

СОДЕРЖАНИЕ	КЛАСС	итого	70%	30%
	5			
<b>Тема раздела</b>				
Тема главы: спортивные игры	5	20	14	6
Тема главы: легкая атлетика	5	16	11,2	4,8
Тема главы: лыжная подготовка	5	20	14	6
Тема главы: гимнастика с элементами акробатики	5	12	8,4	3,6

### **Планируемые результаты:**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

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

#### **В области физической культуры:**

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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

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

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;



- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

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

#### **К области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности. выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

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

#### **В области физической культуры:**

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

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной**

**(физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости

В соответствии с годовым учебным планом 2020 – 2021 учебного и годовым календарным учебным графиком школы на 2020 – 2021 год по физической культуре 68 часов.

Учебники:

- Физическая культура, В.И. Лях, 5- 9 класс, Москва, Просвещение, 2015г.

Примерное распределение учебных часов по темам определено годовым перспективно - тематическим планированием изучения материала.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре 5 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	50
1.1	Основы занятий о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	8
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	4
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Баскетбол	8
2.2	Лыжная подготовка	8
2/3	Легкая атлетика	2
	Итого	68

**Перспективное планирование  
по физической культуре 5 класс (68ч.)**

Тема урока	100%	70%	30%	Форма проведения	Место проведения	Обеспечение
<b>I четверть 18 ч. (8/10)</b>						
Легкая атлетика	8	5	3	Легкоатлетические соревнования «Золотая осень»	Стадион	Флаг, гимн.
Гимнастика	10	7	3	Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап)	Спортивный зал, тренажерный зал.	Брусья, перекладина, маты, мячи
<b>II четверть 14ч.(2/12)</b>						
Гимнастика	2	1	1	Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап)	Спортивный зал, тренажерный зал	Брусья, перекладина, маты, мячи
Баскетбол	12	8	4	Товарищеские встречи по баскетболу	Спортивный зал	Мяч, баскетбольные корзины
<b>III четверть 20 ч.(20)</b>						
Лыжная подготовка	20	14	6	Соревнования по лыжам, лыжные прогулки	Лыжная база,	Лыжи, палочки, ботинки
<b>IV четверть 16 часов (8/8)</b>						
Волейбол	8	6	2	Первенство школы по волейболу	Спортивный зал	Мяч, сетка
Легкая атлетика	8	5	3	Легкоатлетические соревнования «спринт», « шиповка юных»	Стадион	Флаг, гимн, секундомер, эстафетные палочки, ручной мяч
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>22</b>			

**Календарно – тематическое планирование по курсу физическая культура  
1 четверть 5 класс**

№ уро ка п.п	Тема урока	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
			по плану	фактический
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика 8 часов</b>			
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Олимпийское движение	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Зарождение Олимпийских игр древности.	03.09	03.09
2	Высокий старт	Беговые упражнения для развития скоростных качеств; бег на короткую дистанцию с высокого старта (бег в парах, эстафеты)	07.09	07.09
3	Стартовый разгон	Беговые упражнения для развития соответствующих скоростных качеств; техника выполнения беговых упражнений.	10.09	10.09
4	Учет бега 30 м.	Специальные беговые упражнения; бег на 30 м. зачет; подвижная игра «Огонь с четырех сторон».	14.09	14.09
5	Бег на 500м	Бег 500 м. на выполнение зачетных требований; подвижные игры направленные на развитие внимания; основные правила для проведения самостоятельных занятий.	17.9	17.09
6	Бег на 1000м	Бег 1000 м. на выполнение зачетных требований.	21.09	21.09
7	Равномерный бег	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Пятнашки маршем»	24.09	24.09
8	Учет бега	Выполнение контрольных требований в беге; подвижная игра «пятнашки»	28.09	28.09
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики 10 часов</b>			
9	Т.Б на уроках гимнастики.	Техника безопасности на занятиях	01.10	01.10

	Акробатика	гимнастикой; выполнение строевых команд при перестроении.		
10	Акробатическое соединение	Составление акробатической комбинации из числа разученных упражнений; акробатическая эстафета.	05.10	05.10
11	Опорный прыжок	Выполнение вскока в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	08.10	08.10
12	Опорный прыжок через козла ноги врозь	Освоение и выполнение опорного прыжка ноги врозь	12.10	12.10
13	Опорный прыжок через козла согнув ноги	Освоение и выполнение опорного прыжка согнув ноги	15.10	15.10
14	Учет опорного прыжка	Выполнение зачетных требований в освоении опорного прыжка	19.10	19.10
15	Акробатическое соединение	Выполнение упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; составление комбинации из ранее изученных элементов	22.10	22.10
16	Опорный прыжок	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей.	26.10	26.10
17	Подтягивание на перекладине	Выполнение упражнения в подтягивании на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки) на зачет.	29.10	29.10
18	Полоса препятствий	Выполнение зачетных требований в выполнении акробатической комбинации из 5 элементов; подвижные игры на внимание.	09.11	09.11

**Календарно – тематическое планирование по курсу физическая культура  
5 класс 2 четверть (14 часов)**

№ урока	Тема урока	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
			по плану	Фактический



<b>1</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики 2 часа</b>			
19	Акробатическое соединение	Составление акробатической комбинации из числа разученных упражнений; акробатическая эстафета.	12.11	12.11
20	Полоса препятствий	Выполнение зачетных требований в выполнении акробатической комбинации.	16.11	16.11
<b>2</b>	<b>Баскетбол 12 часов</b>			
21	Т.Б на уроках баскетбола. История развития.	Техника безопасности при игре баскетбол . Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные баскетбольные правила.	19.11	19.11
22	Стойки игрока	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.	23.11	23.11
23	Способы перемещения игрока	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.	26.11	26.11
24	Ведения мяча правой и левой рукой	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра	30.11	30.11
25	Броски мяча в цель	Ведение мяча. Броски мяча в обозначенную цель.	03.12	03.12
26	Броски мяча в щит	Броски мяча в щит. Учебная игра	07.12	07.12
27	Ловля мяча двумя руками	Ловля и передача мяча двумя руками.	10.12	10.12
28	Передача мяча двумя руками от груди	Ловля и передача мяча от груди. Учебная игра.	14.12	14.12
29	Бросок мяча в кольцо	Правильная постановка рук при бросании мяча в кольцо.	17.12	17.12
30	Бросок мяча в кольцо	Зачет броска в кольцо. Учебная игра	21.12	21.12
31	Штрафной бросок	Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра	24.12	24.12
32	Остановка прыжком после ведения	Техника остановки прыжком после ведения мяча	28.12 31.12	28.12

**Календарно – тематическое планирование по курсу физическая культура  
5 класс 3 четверть (20 часов)**

№ уро ка	Тема урока	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
			по плану	факти ческий
1	<b>Лыжная подготовка 20 часов</b>			
33- 34	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; передвижение по дистанции попеременным двухшажным ходом; упражнения на лыжах.	11.01 14.01	11.01 14.01
35- 36	Попеременный двухшажный ход.	Повторение передвижения попеременным двухшажным ходом	18.01 21.01	18.01 21.01
37- 38	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Зачет попеременного двухшажного хода	25.01 28.01	25.01 28.01
39- 40	Одновременный бесшажный ход.	Передвижение одновременным бесшажным ходом на дистанции 1,5 км.; развитие выносливости на дистанции 1,5 км..	03.02 04.02	03.02 04.02
41- 42	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	Передвижение одновременным бесшажным ходом на дистанции 1,5 км.; развитие выносливости на дистанции 1,5 км.	10.02 11.02	10.02 11.02
43- 44	Одновременный одношажный ход.	Передвижение одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции 1, 5 км.	15.02 18.02	15.02 18.02
45- 46	Подъем "ёлочкой". Прохождение дистанции 2 км.	Подъем елочкой. Прохождение дистанции 2 км.	18.02 25.02	18.02
47- 48	Подъем "лесенкой". Прохождение дистанции 2,5 км.	Подъем лесенкой .Прохождение дистанции 2, 5 км.	03.03	25.02
49-	Спуск с горы.	Выполнение подъема и спуска в заданном направлении и	04.03	

50	Прохождение дистанции 3 км.	положении. Прохождение дистанции 3 км.	10.03	
51-52	Гонка на время 1 км.	Гонка на время на дистанцию 1 км.	11.03 17.03 18.03	

**Календарно – тематическое планирование по курсу физическая культура  
5 класс 4 четверть (16 часов)**

№ урока	Тема урока	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
			по плану	фактический
<b>1</b>	<b>Волейбол 8 часов</b>			
53	Т.Б на уроках при занятиях волейболом.	Правила техники безопасности; основные правила игры в волейбол; стойки игрока, перемещения в стойке.	31.03	
54	Стойки и перемещения игрока.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	01.04	
55	Нижняя прямая подача.	Техника нижней прямой подачи	07.04	
56	Прием мяча сверху.	Техника приема мяча сверху	08.04	
57	Прием мяча снизу.	Техника приема мяча снизу	14.03	
58	Передачи мяча в парах.	Передача мяча в парах. Учебная игра	15.04	
59	Прием мяча с подачи.	Техника приема мяча с подачи (нижней и верхней)	21.04	
60	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	Учебная игра	22.04	
<b>2</b>	<b>Лёгкая атлетика 8 часов</b>			
61	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Режим питания	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Викторина «режим питания»	28.04	
62	Метание малого мяча на дальность	Техника метания малого мяча на дальность	29.04	
63	Прыжок в длину с разбега	Техника прыжка в длину с разбега. Зачет	05.05	
64	Специальные беговые упражнения	Выполнение специальных упражнений для совершенствования бега	06.05	

65	Высокий старт	Повторение техники высоко старта	12.05	
66	Бег с высокого старта	Бег на короткие дистанции с высокого старта	13.05	
67	Чередование бега с ходьбой	Специальные беговые упражнения, виды ходьбы	19.05	
68	Беговые эстафеты	Подвижные игры, эстафеты	20.05	

**Лист регистрации изменений к рабочей программе «Физическая культура, В.И. Лях, 5- 9 класс, Москва, Просвещение, 2015г.»**

**Учителя: Белоножкиной Ирины Викторовны**

№№ пп	Дата Изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия
1	15.08.2021	Несовпадение часов базовой и вариативной части	Сокращение до 68 часов в год	Дополнение содержания упражнений