

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

5 КЛАСС

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам).
2. Основная образовательная программа образовательного учреждения.
4. Локальный акт образовательного учреждения «Положение о рабочей программе».
5. Локальный акт образовательного учреждения «Положение о системе оценки достижения планируемых результатов освоения ООП ООО».
6. Примерная программа по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича 2014.

Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., 2014-2017 г..

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель для обучающихся 5 класса: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 5 классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- 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 приёмами базовых видов спорта;

- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, 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.

Ориентируясь на решение задач образования пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с примерным недельным учебным планом образовательных учреждений Ростовской области на 2021-2022 учебный год в рамках реализации ФГОС для основного общего образования, учебным планом МБОУ «Школа № 105», в соответствии с типовой программой Физическая культура 5 – 9 классы автор В. И. Лях М «Просвещение» 2016 изучение предмета «Физическая культура» рассчитано на 35 учебных недель - 3 часа в неделю, 99-105 часа в 5-х классах. Фактически, согласно годовому учебному графику МБОУ «Школа № 105» на 2021-2022 учебный год, будет проведено:

- в 5 а классе – 101 час
- в 5 б классе – 102 часа
- в 5 в классе – 102 часа

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе:

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 начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

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 под руководством взрослых планировать режим дня;
- участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых 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 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, некоторых 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;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

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;
- рациональное планирование под руководством взрослых 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 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 об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области 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 и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность под руководством взрослых 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Получит возможность научиться:

- узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать их с возрастными стандартами**, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.

Физическое совершенствование

Научится выполнять:

- комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов

физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки: преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: перекаты вперед и назад, кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, приставными шагами, **повороты** стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Гимнастическая полоса препятствий.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол: стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным 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 быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Спортивные игры. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Методика оценки успеваемости по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Номер урока	Дата урока			Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	5 А	5 Б	5 В			
1.	01.09	01.09	02.09	Вводный инструктаж по технике безопасности. Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Комплекс упр. 1. S 1, стр. 7-12
2.	03.09	03.09	03.09	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 77
3.	06.09	07.09	07.09	Беговые упражнения. Высокий старт	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 78
4.	08.09	08.09	09.09	Беговые упражнения. Высокий старт	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 79
5.	10.09	10.09	10.09	Беговые упражнения. Спринтерский бег	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 80
6.	13.09	14.09	14.09	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 81
7.	15.09	15.09	16.09	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 82
8.	17.09	17.09	17.09	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 83
9.	20.09	21.09	21.09	Беговые упражнения. Полоса препятствий	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 84
10.	22.09	22.09	23.09	Бросок набивного мяча	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 85
11.	24.09	24.09	24.09	Бросок и ловля набивного мяча	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 86
12.	27.09	28.09	28.09	Метание малого мяча	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 87
13.	29.09	29.09	30.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 88
14.	01.10	01.10	01.10	Прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 89
15.	04.10	05.10	05.10	Прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 90
16.	06.10	06.10	07.10	Кроссовая подготовка Равномерный бег до 7 мин	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 91
17.	08.10	08.10	08.10	Кроссовая подготовка Равномерный бег до 8 мин	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 92

Номер урока	Дата урока			Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	5 А	5 Б	5 В			
18.	11.10	12.10	12.10	Кроссовая подготовка Равномерный бег до 9 мин	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 93
19.	13.10	13.10	14.10	Кроссовая подготовка Равномерный бег до 10 мин	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 94
20.	15.10	15.10	15.10	Кроссовая подготовка Бег с преодолением препятствий до 10 мин	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 95
21.	18.10	19.10	19.10	Кроссовая подготовка Бег с преодолением препятствий до 10 мин	1	Комплекс упр. 1. S6, стр. 96
22.	20.10	20.10	21.10	Кроссовая подготовка Бег с преодолением препятствий до 10 мин	1	Комплекс упр. 1. S6
23.	22.10	22.10	22.10	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Гимнастика как вид спорта.	1	Комплекс упр. 1. S7, стр. 97
24.	25.10	26.10	26.10	Режим дня, его основное содержание. Комплекс упражнений утренней зарядки	1	Комплекс упр. 1. S7, стр. 97
25.	27.10	27.10	28.10	Самонаблюдение и самоконтроль. Организующие команды и приемы. Висы	1	Комплекс упр. 2. S7, стр. 98
26.	29.10	29.10	29.10	Организующие команды и приемы. Висы	1	Комплекс упр. 2. S7, стр. 99
27.	08.11	09.11	09.11	Организующие команды и приемы. Висы	1	Комплекс упр. 2. S7, стр. 100
28.	10.11	10.11	11.11	Акробатические упражнения. Перекаты	1	Комплекс упр. 2. S7, стр. 101
29.	12.11	12.11	12.11	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	1	Комплекс упр. 2. S7, стр. 102
30.	15.11	16.11	16.11	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1	Комплекс упр. 2. S7, стр. 103
31.	17.11	17.11	18.11	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги	1	Комплекс упр. 2. S7, стр. 104
32.	19.11	19.11	19.11	Наклон вперед из положения стоя. Акробатическая комбинация	1	Комплекс упр. 2. S7, стр. 105
33.	22.11	23.11	23.11	Опорный прыжок через козла. Упражнения на развитие координационных способностей	1	Комплекс упр. 2. S7, стр. 106
34.	24.11	24.11	25.11	Опорный прыжок через козла. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	1	Комплекс упр. 2. S7, стр. 107
35.	26.11	26.11	26.11	Опорный прыжок через козла. Упражнения на развитие гибкости	1	Комплекс упр. 2. S7, стр. 108

Номер урока	Дата урока			Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	5 А	5 Б	5 В			
36.	29.11	30.11	30.11	Опорный прыжок через козла. Упражнения на развитие силовых способностей	1	Комплекс упр. 2. S28, стр. 207
37.	01.12	01.12	02.12	Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты на гимнастической скамье. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на высокой перекладине (мальчики)	1	Комплекс упр. 2. S28, стр. 208
38.	03.12	03.12	03.12	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	1	Комплекс упр. 2. S28, стр. 209
39.	06.12	07.12	07.12	Гимнастическая полоса препятствий. Подъем туловища за 30 секунд.	1	Комплекс упр. 2. S28, стр. 210
40.	08.12	08.12	09.12	Ритмическая гимнастика	1	Комплекс упр. 2. S28
41.	10.12	10.12	10.12	Ритмическая гимнастика	1	Комплекс упр. 2. S28
42.	13.12	14.12	14.12	Физическое развитие человека. Правила составления комплекса упражнений.	1	Комплекс упр. 2. S2, стр. 13-20
43.	15.12	15.12	16.12	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока	1	Комплекс упр. 2. S8, стр. 109
44.	17.12	17.12	17.12	Баскетбол. Ловля и передача мяча	1	Комплекс упр. 2. S8, стр. 110
45.	20.12	21.12	21.12	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок	1	Комплекс упр. 2. S8, стр. 111
46.	22.12	22.12	23.12	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации	1	Комплекс упр. 2. S8, стр. 112
47.	24.12	24.12	24.12	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	Комплекс упр. 2. S8, стр. 113
48.	27.12	28.12	28.12	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом	1	Комплекс упр. 3. S8, стр. 113
49.	29.12	29.12	11.01	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости	1	Комплекс упр. 3. S8, стр. 114
50.	10.01	11.01	13.01	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	1	Комплекс упр. 3. S8, стр. 115
51.	12.01	12.01	14.01	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Комплекс упр. 3. S8, стр. 116

Номер урока	Дата урока			Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	5 А	5 Б	5 В			
52.	14.01	14.01	18.01	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Комплекс упр. 3. S10, стр. 122
53.	17.01	18.01	20.01	Баскетбол. Позиционное нападение	1	Комплекс упр. 3. S10, стр. 123
54.	19.01	19.01	21.01	Баскетбол. Позиционное нападение	1	Комплекс упр. 3. S10, стр. 124
55.	21.01	21.01	25.01	Баскетбол. Позиционное нападение	1	Комплекс упр. 3. S10, стр. 125
56.	24.01	25.01	27.01	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков	1	Комплекс упр. 3. S10, стр. 126-128
57.	26.01	26.01	28.01	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков	1	Комплекс упр. 3. S10, стр. 129-130
58.	28.01	28.01	01.02	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1	Комплекс упр. 3. S3
59.	31.01	01.02	03.02	Олимпийские игры древности Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр	1	Комплекс упр. 3. S1, стр. 8-13
60.	02.02	02.02	04.02	Волейбол. Стойка игрока	1	Комплекс упр. 3. S9, стр. 116
61.	04.02	04.02	08.02	Волейбол. Стойка игрока	1	Комплекс упр. 3. S9, стр. 117
62.	07.02	08.02	10.02	Волейбол. Стойка игрока	1	Комплекс упр. 3. S9, стр. 118
63.	09.02	09.02	11.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1	Комплекс упр. 3. S9, стр. 119
64.	11.02	11.02	15.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1	Комплекс упр. 3. S9, стр. 120
65.	14.02	15.02	17.02	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1	Комплекс упр. 3. S9, стр. 121
66.	16.02	16.02	18.02	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1	Комплекс упр. 3. S29, стр. 211
67.	18.02	18.02	22.02	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1	Комплекс упр. 3. S29, стр. 212
68.	21.02	22.02	24.02	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1	Комплекс упр. 3. S29, стр. 213
69.	25.02	25.02	25.02	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1	Комплекс упр. 3. S29, стр. 214
70.	28.02	01.03	01.03	Волейбол Нижняя прямая подача мяча	1	Комплекс упр. 3. S29, стр. 215

Номер урока	Дата урока			Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	5 А	5 Б	5 В			
71.	02.03	02.03	03.03	Волейбол Нижняя прямая подача мяча	1	Комплекс упр. 3. S29, стр. 216
72.	04.03	04.03	04.03	Волейбол Нижняя прямая подача мяча	1	Комплекс упр. 3. S29, стр. 217
73.	09.03	09.03	10.03	Волейбол Игра по правилам	1	Комплекс упр. 3. S9
74.	11.03	11.03	11.03	Волейбол Игра по правилам	1	Комплекс упр. 3. S9
75.	14.03	15.03	15.03	Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми. Игра «Русская лапта». Правила игры	1	Комплекс упр. 3. S32, стр. 225
76.	16.03	16.03	17.03	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча	1	Комплекс упр. 3. S32, стр.226
77.	18.03	18.03	18.03	Игра «Русская лапта». Перемещения игрока	1	Комплекс упр. 3. S32, стр.226
78.	21.03	22.03	22.03	Игра «Русская лапта». Удары по мячу	1	Комплекс упр. 3. S32, стр.226
79.	04.04	05.04	05.04	Игра «Русская лапта». Подача мяча	1	Комплекс упр. 4. S32, стр. 227
80.	06.04	06.04	07.04	Игра в русскую лапту	1	Комплекс упр. 4. S32, стр. 228-230
81.	08.04	08.04	08.04	Кроссовая подготовка Равномерный бег до 7 мин	1	Комплекс упр. 4. S31, стр. 222
82.	11.04	12.04	12.04	Кроссовая подготовка Равномерный бег до 8 мин	1	Комплекс упр. 4. S31, стр. 223
83.	13.04	13.04	14.04	Кроссовая подготовка Равномерный бег до 9 мин	1	Комплекс упр. 4. S31, стр. 224
84.	15.04	15.04	15.04	Кроссовая подготовка Равномерный бег до 10 мин	1	Комплекс упр. 4. S31, стр. 225
85.	18.04	19.04	19.04	Кроссовая подготовка Бег с преодолением препятствий до 10 мин	1	S Комплекс упр. 4. S3, стр. 40
86.	20.04	20.04	21.04	Кроссовая подготовка Бег с преодолением препятствий до 10 мин	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 41
87.	22.04	22.04	22.04	Кроссовая подготовка Бег с преодолением препятствий до 10 мин	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 42
88.	25.04	26.04	26.04	Беговые упражнения. Старты из разных положений	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 43
89.	27.04	27.04	28.04	Беговые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра «Колдунчики».	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 44

Номер урока	Дата урока			Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	5 А	5 Б	5 В			
90.	29.04	29.04	29.04	Бег 30 м	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 45
91.	04.05	04.05	05.05	Беговые упражнения. Бег 60 м. Подвижная игра «Белые медведи»	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 46
92.	06.05	06.05	06.05	Бег 60 м	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 47
93.	11.05	10.05	10.05	Бег 1000 м	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 48
94.	13.05	11.05	12.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 49
95.	16.05	13.05	13.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 50
96.	18.05	17.05	17.05	Годовой контрольный тест-бег 6 минут. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места Подвижная игра «Вызов номеров»	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 51
97.	20.05	18.05	19.05	Техника метания малого мяча с 3-5 шагов разбега	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 52
98.	23.05	20.05	20.05	Техника метания малого мяча с 3-5 шагов разбега	1	Комплекс упр. 4. S3, стр. 53
99.	25.05	24.05	24.05	Метание малого мяча Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	1	Комплекс упр. 4. S4, стр. 67
100.	27.05	25.05	26.05	Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча	1	Комплекс упр. 4. S4, стр. 68-69
101.	30.05	27.05	27.05	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	Комплекс упр. 4. S4, стр. 70-71
102.		31.05	31.05	Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой	1	Комплекс упр. 4.