


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол от
«27» августа 2021г. №

СОГЛАСОВАНО
старший методист

В.Н.Мотенко
30 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская СОШ
№2"
от «31» августа 2021 г.
№ 98 -ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

название предмета

класс 5

учителя Мартынова Валерия Александровича

на 2021 - 2022 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-
отделение Озернинская школа – детский сад.**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 5 класс,
учителя Мартынова Валерия Александровича**

на 2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897(с изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015);
3. Примерная Основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утверждённая приказом от 29.05.2020 № 46/5 - ОД
5. Учебный план ООО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год, утверждённый приказом от 18.06. 2021 №75/2 - ОД;
6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год (Согласовано с председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ № 2» от 18 июня 2021 г. № 4)

Согласно учебному плану ООО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021 – 2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 час. (3 часа в неделю), из них 1 час выносится за рамки аудиторной нагрузки.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделено 2 часа резервного времени. 1 час резервного времени выделен для принятия показателей физической подготовленности за курс 5 класса.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Виленский М.Я. и др. Физическая культура, 5-7 кл. Учебник. Просвещение. 2017

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Универсальные результаты

Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции;
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей деятельностью

Обучающиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно;
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно;
- выполнять кувырки вперёд с разбега;
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев;
- выполнять мост из положения лёжа и стоя;
- выполнять упражнения на брусках;
- выполнять комбинации упражнений на кольцах;
- выполнять комбинации упражнений на перекладине;
- лазать по канату;
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя;
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине;
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа;
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов;
- выполнять лазанье по шесту;
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций;
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений,

упражнений на кольцах, упражнений на брусьях;

- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине;
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусьях, на перекладине;
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине.

Лёгкая атлетика

Обучающиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м);
- выполнять челночный бег;
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель;
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание;
- пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- пробегать кросс до 2000 метров.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- описывать технику беговых упражнений;
- описывать технику бега на различные дистанции;
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений;
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивания и выполнения беговых упражнений;
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;
- описывать технику прыжковых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега;
- выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча.

Лыжные гонки

Обучающиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом,

одновременным бесшажным ходом;

- выполнять повороты переступанием на месте в движении;
- выполнять поворот упором при спуске со склона;
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов;
- подниматься на склон ёлочкой, полуюлочкой;
- спускаться со склона в основной и низкой стойке;
- тормозить при спуске со склона плугом и упором;
- преодолевать трамплины при прохождении спусков;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов;
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов;
- правилам соревнований по лыжным гонкам;
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы;

- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости,

быстроты, силы, ловкости, гибкости);

- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- описывать технику прохождения спусков со склона;
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках;
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны;
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции;
- описывать технику поворотов при прохождении спусков;
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны;
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков;
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

Спортивные игры

Баскетбол.

Обучающиеся научатся:

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой;
- выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения;
- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками;
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча;
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу;
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;
- выполнять передачу мяча при встречном движении;
- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку;
- совершать бросок мяча двумя руками от груди;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча;
- совершать бросок мяча одной рукой от головы;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;
- совершать бросок мяча после ведения;
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника;
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- играть по правилам баскетбола;
- описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками;
- описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча;
- описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку;
- описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;
- описывать технику выполнения броска двумя руками от груди;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди;
- описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения;
- описывать технику выполнения броска мяча после ведения;
- описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения;
- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками;
- осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий;
- моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций;
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику;
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч;
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности;
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости).

Волейбол.

Обучающиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём мяча снизу двумя руками;
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками;
- выполнять приём мяча снизу одной рукой;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять верхнюю боковую подачу;
- выполнять планирующую подачу;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху;

- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками;
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками;
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками;
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками;
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками;
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками;
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками;
- описывать технику нижней прямой подачи;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи;
- описывать технику верхней прямой подачи;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи;
- описывать технику верхней боковой подачи;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи;
- описывать технику планирующей подачи;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи;
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч;
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий;
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры и уважительно относиться к соперникам;
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения;
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе;
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха;
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

Здоровье и здоровый образ жизни

Режим дня, его основное содержание и правила планирования

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей деятельностью

Гимнастика с основами акробатики - 13 час.

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно

Кувырок вперёд с трёх шагов разбега

Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя

Акробатические комбинации из 4-5 элементов

Упражнения на брусках: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад

Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад

Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот

Лазанье по канату в три приёма

Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.

Тестирование подъёма туловища из положения лёжа

Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа

Опорный прыжок через козла ноги врозь

Опорный прыжок через козла согнув ноги

Лёгкая атлетика - 16 час.

Бег 30 метров с высокого старта

Низкий старт и стартовый разгон

Бег 60 метров с низкого старта

Челночный бег 3х10 метров и 5х10 метров

Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

Техника прыжка в высоту способом перешагивание

Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание

Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

Техника метания малого мяча (140 г) на дальность

Метание малого мяча (140 г) с места

Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)

Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)
Тестирование бега 60 метров с низкого старта
Тестирование челночного бега 3x10 метров
Тестирование прыжка в длину с места
Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание
Тестирование метания малого мяча в цель
Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега
Тестирование бега 1000 метров
Бег по полосе препятствий

4. Лыжные гонки – 14 час.

Попеременный двухшажный ход на лыжах
Одновременный одношажный ход на лыжах
Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
Одновременный бесшажный ход
Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
Перешагивание на лыжах небольших препятствий
Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой
Подъём на склон скользящим шагом
Спуски в основной стойке с пологого склона
Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
Торможение плугом со склонов различной крутизны
Торможение упором с пологого склона
Поворот упором
Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков
Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе
Лыжная гонка на 1 км, 2 км

Спортивные игры

Баскетбол – 10 час.

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения
Ловля и передача мяча двумя руками от груди
Передача мяча одной рукой от плеча
Передача мяча одной рукой снизу
Передача мяча с отскоком от пола
Передача мяча при встречном движении
Передача мяча одной рукой сбоку
Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
Бросок мяча одной от головы из опорного положения
Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения
Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
Бросок мяча после ведения
Вырывание и выбивание мяча
Стойка и перемещения игрока в защите и нападении
Повороты с мячом на месте
Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

Волейбол – 13 час.

Стойка и перемещение игрока
Передача мяча сверху двумя руками
Приём мяча снизу двумя руками
Приём - передача мяча сверху двумя руками
Приём - передача мяча снизу двумя руками
Приём мяча одной рукой снизу
Нижняя прямая подача
Верхняя прямая подача
Планирующая подача
Верхняя боковая подача
Передача мяча сверху двумя руками назад
Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Резерв – 2 часа

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
Лёгкая атлетика - 8 час.		
1	02.09.21	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3*10м
2	06.09.21	Входной контроль. Учёт прыжков в длину с места. Высокий старт, бег до 50 м
3	09.09.21	Совершенствовать низкий старт, стартовый разгон
4	13.09.21	Зачет бег на 60 м
5	16.09.21	Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель
6	20.09.21	Зачет прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель
7	23.09.21	Совершенствовать метание теннисного мяча на дальность
8	27.09.21	Зачет метание теннисного мяча на дальность, бег на средние дистанции, челночный бег
Баскетбол – 7 час.		
9	30.09.21	Напомнить технику безопасности в игре баскетбол, стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди
10	04.10.21	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперед с изменением скорости и направления движения
11	07.10.21	Повороты с мячом. Передача мяча одной рукой с боку, снизу от плеча
12	11.10.21	Броски мяча одной рукой от головы, плеча
13	14.10.21	Действия игрока в защите
14	18.10.21	Зачет действия игрока в защите
15	21.10.21	Учебная игра в баскетбол
Гимнастика – 13 час.		
16	01.11.11	ТБ на занятиях по гимнастике, кувырок вперед, лазание по канату Кувырок вперед и назад слитно
17	08.11.21	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках
18	11.11.21	Акробатические элементы из 2-3 упражнений
19	15.11.21	Мост из положения стоя с помощью
20	18.11.21	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов
21	22.11.21	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках
22	25.11.21	Зачет кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках
23	29.11.21	Лазание по канату
24	02.12.21	Зачет Лазание по канату
25	06.12.21	Совершенствовать опорные прыжки через козла
26	09.12.21	Совершенствовать опорные прыжки через козла ноги врозь
27	13.12.21	Совершенствовать опорный прыжок согнув ноги
28	16.12.21	Зачет опорный прыжок через козла согнув ноги
Спортивные игры: баскетбол – 3 час.		
29	20.12.21	Совершенствовать передача мяча двумя руками от груди
30	23.12.21	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча

31	10.01.22	Игра в баскетбол
Лыжная подготовка – 14 час.		
32	13.01.22	Одновременный бесшажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовки
33	17.01.22	Обучение одновременного бесшажного хода.
34	20.01.22	Закрепление одновременного двухшажного хода
35	24.01.22	Попеременный двухшажный ход
36	27.01.22	Совершенствовать попеременный двухшажный ход
37	31.01.22	Закрепить одновременный одношажный ход
38	03.02.22	Подъем на склон скользящим шагом
39	07.02.22	Торможение плугом и упором
40	10.02.22	Зачет на технику торможение плугом и упором
41	14.02.22	Подъем елочкой и полуюлочкой
42	17.02.22	Совершенствовать спуск со склона в низкой и в основной стойке
43	21.02.22	Зачет на технику спуск в низкой и в основной стойке
44	24.02.22	Спуски и подъемы с пологих подъемов
45	28.02.22	Зачет на технику спуск и подъем с пологих склонов
Волейбол – 6 час		
46	03.03.22	Стойки и перемещения
47	10.03.22	Стойки и перемещения
48	14.03.22	Передачи мяча сверху двумя руками
49	17.03.22	Передача мяча сверху двумя руками
50	28.03.22	Прием мяча снизу двумя руками
51	31.03.22	Зачет на технику прием мяча снизу двумя руками
Лёгкая атлетика – 2 час.		
52	04.04.22	Совершенствовать прыжки в высоту с бокового разбега. ТБ при занятиях легкой атлетики
53	07.04.22	Зачет прыжки в высоту с бокового разбега.
Спортивные игры: волейбол – 7 час.		
54	11.04.22	Передача мяча сверху двумя руками
55	14.04.22	Передача мяча сверху двумя руками
56	18.04.22	Прием мяча снизу двумя руками
57	21.04.22	Нижняя и верхняя подача мяча
58	25.04.22	Боковая прямая подача, планирующая подача
59	28.04.22	Учебная игра в волейбол
60	05.05.22	Учебная игра в волейбол
Лёгкая атлетика – 6 час.		
61	12.05.22	Бег 60 метров
62	16.05.22	Метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега на дальность
63	19.05.22	Метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега на дальность
64	23.05.22	Зачет метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега на дальность.
65	26.05.22	Бег 1000м. Игра в лапту
66	30.05.22	Итоговый урок за курс 5 класса
Резерв – 2 часа		
67-68		Резерв (в т.ч. показатели физической подготовленности за курс 5 класса)

Тематическое планирование 5 класс (Внеурочная деятельность)

№ занятия	Дата проведения	Тема
Баскетбол – 12 часов		
1	07.09.21	Стойки и перемещения баскетболиста
2	14.09.21	Стойки и перемещения баскетболиста
3	21.09.21	Остановки: «Прыжком»
4	28.09.21	Остановки: «Прыжком»
5	05.10.21	Остановки: «В два шага»
6	12.10.21	Передачи мяча
7	19.10.21	Ловля мяча
8	02.11.21	Ведение мяча
9	09.11.21	Бросок мяча двумя руками от груди
10	16.11.21	Подвижные игры
11	23.11.21	Подвижные игры
12	30.11.21	Учебная игра в баскетбол
Волейбол 12 часов		
13	07.12.21	Перемещения
14	14.12.21	Перемещения
15	21.12.21	Передача с низу двумя руками
16	11.01.22	Передача мяча с низу двумя руками
17	18.01.22	Нижняя прямая подача с середины площадки
18	25.01.22	Нижняя прямая подача с середины площадки
19	01.02.22	Прием мяча сверху двумя руками
20	08.02.22	Прием мяча сверху двумя руками
21	15.02.22	Подвижные игры и эстафеты
22	22.02.22	Подвижные игры и эстафеты
23	01.03.22	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола
24	15.03.22	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола
Футбол 10 часов		
25	29.03.22	Стойки и перемещения
26	05.04.22	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов
27	12.04.22	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов
28	19.04.22	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу
29	26.04.22	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу
30	17.05.22	Передачи мяча
31	22.05.22	Передачи мяча
32	29.05.22	Итоговый урок за курс 5 класса.
Резерв – 2 час		
33-34		Резерв