

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 149
Протокол № 4 от 17.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 200 от 17.08.2020 г.
Директор ГБОУ СОШ № 149
Степанова Е.В.

Рабочая программа по
Физической культуре

(Наименование учебного предмета в соответствии с учебным планом)

Для 5 классов

Ф.И.О. учителя: Калимуллин Александр Рафикович

Педагогический стаж: 9 лет

Квалификационная категория: Первая

Санкт-Петербург
2020 год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 5 классов

Программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:

- Закона об образовании Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.12 (с изменениями и дополнениями),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Устава ГБОУ СОШ № 149.
- Основной образовательной программы «ГБОУ средняя общеобразовательная школа №149» Калининского района, г. Санкт-Петербург.
- Календарным графиком ГБОУ средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт Петербурга.
- Примерной программы основного общего образования по Физической культуре.
- Учебно-методического комплекса по Физической культуре для 5 классов «Физическая культура. 5, 6, 7 классы» Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2016

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
 - реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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 пере движений;
- 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 освоения физической культуры.

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 освоения физической культуры.

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, 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;
- руководствоваться правилами оказания первой 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, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета:

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в

развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Лыжная подготовка заменена на кроссовую.

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 часа в неделю из которых 1 час отводится на теоретическое занятие с использованием технологий дистанционного обучения.

Учебно методический комплекс

М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского–М. Просвещение, 2016.

Критерии оценивания:**Учебные нормативы для 5 класса**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	155	135	120
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4	11.3	11.4	12.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28	28	23	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20	21	17	14
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30

Тематическое планирование 5 класс

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Базовая часть	88
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	2
1.4	Лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку	3
1.5	Спортивные игры	6
1.6	Плавание	34
1.7	Теория	34
2	Вариативная часть	14
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	14
2.2	Основы знаний о физической культуре	---
	Всего часов	102

Календарно-тематическое планирование 5 А класс

№	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Легкая атлетика, беговые упражнения.	
2			История ФК.	
3			Легкая атлетика. Контрольный бег 30 м (60 м)	Сдача норм по легкой атлетике
4			Олимпийские Игры.	
5			Легкая атлетика. Метание мяча на дальность, бег.	Сдача норм по легкой атлетике
6			Познай себя, рост, вес, осанка.	
7			Легкая атлетика. Челночный бег (3x10)	Сдача норм по легкой атлетике
8			Псих. Особенности возрастного развития	
9			Легкая атлетика. Развитие выносливости (круговая тренировка), бег, прыжки.	
10			Характер, темперамент.	
11			Спортивные игры .Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу	Визуальный контроль
12			Самовоспитание	
13			Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча шагом в низкой, высокой, средней стойке	
14			Самоконтроль.	
15			Спортивные игры (баскетбол). Броски одной двумя руками с места	
16			Влияние ФУ на системы организма ч.1.	
17			Спортивные игры (баскетбол). Игра по правилам мини-баскетбола	Визуальный контроль

18		Влияние ФУ на системы организма ч.2.	
19		Гимнастика с элементами акробатики.Строевые упражнения, О.Р.У. с предметами	Визуальный контроль
20		Здоровье	
21		Гимнастика с элементами акробатики.Отжимание, упражнение на пресс	Визуальный контроль
22		Гигиена	
23		Спортивные игры.Подача волана в зоны	
24		Питание, питьевой режим.	
25		Спортивные игры. Переходы во время игры	
26		Закаливание	
27		Спортивные игры. Стойка игрока, перемещение в стойке, упр. С мячами	Визуальный контроль
28		Вредные привычки.	
29		Спортивные игры. Овладение техникой передвижения: остановок, поворотов	Визуальный контроль
30		Контроль за состоянием здоровья.	
31		Спортивные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте	Визуальный контроль
32		Первая помощь при травмах.	
33		Спортивные игры. Прием мяча на месте в движении	Визуальный контроль
34		Легкая атлетика ч. 1.	
35		Спортивные игры.Подвижные игры с волейбольным мячом	Визуальный контроль
36		Легкая атлетика ч. 2.	
37		Спортивные игры. Передвижение, стойки игроков	Визуальный контроль
38		Гимнастика	
39		Спортивные игры. Учебная игра по упрощенным правилам	Визуальный контроль
40		Гимнастика: висы и упоры.	
41		Кроссовая подготовка 1000 м. О.Р.У.	Визуальный контроль
42		Акробатика	
43		Кроссовая подготовка 2000 м. О.Р.У.	Сдача норм
44		Баскетбол: правила, ТБ.	
45		Спортивные игры (баскетбол). Введение мяча в движении шагом	Визуальный контроль
46		Баскетбол: основные приемы игры.	
47		Спортивные игры (баскетбол). Бросок двумя руками с низу в движении	Визуальный контроль
48		Проверочная работа по баскетболу	тест
49		Спортивные игры (баскетбол). Действие игроков в защите	Визуальный контроль
50		Волейбол: правила игры.	
51		Спортивные игры (баскетбол). Игра по правилам баскетбола	Визуальный контроль
52		Волейбол: Приемы игры	
53		Спортивные игры. Прием мяча на месте в движении	Визуальный контроль
54		Проверочная работа по волейболу.	
55		Спортивные игры. Учебная игра по	Визуальный

		упрощенным правилам	контроль
56		Гандбол: правила игры.	
57		Спортивные игры. Подача мяча, продолжение обучения	Визуальный контроль
58		Гандбол: Приемы игры.	
59		Спортивные игры .Действие игроков в атаке	Визуальный контроль
60		Гандбол: проверочная работа по гандболу.	
61		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 500-800 м.	Визуальный контроль
62		Подвижные игры.	
63		Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 8-12 минут	Сдача норм
64		Футбол: правила игры.	
65		Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции до 15 минут	Сдача норм по легкой атлетике
66		Футбол: Основные приемы игры.	
67		Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	
68		Лыжная подготовка.	
69		Плавание	
70		Плавание	
71		Плавание	
72		Плавание	
73		Плавание	
74		Плавание	
75		Плавание	
76		Плавание	
77		Плавание	
78		Плавание	
79		Плавание	
80		Плавание	
81		Плавание	
82		Плавание	
83		Плавание	
84		Плавание	
85		Плавание	
86		Плавание	
87		Плавание	
88		Плавание	
89		Плавание	
90		Плавание	
91		Плавание	
92		Плавание	
93		Плавание	
94		Плавание	
95		Плавание	
96		Плавание	
97		Плавание	
98		Плавание	
99		Плавание	
100		Плавание	

101			Плавание	
102			Плавание	

Календарно-тематическое планирование 5 Б класс

№	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Легкая атлетика, беговые упражнения.	
2			История ФК.	
3			Легкая атлетика. Контрольный бег 30 м (60 м)	Сдача норм по легкой атлетике
4			Олимпийские Игры.	
5			Легкая атлетика. Метание мяча на дальность, бег.	Сдача норм по легкой атлетике
6			Познай себя, рост, вес, осанка.	
7			Легкая атлетика. Челночный бег (3x10)	Сдача норм по легкой атлетике
8			Псих. Особенности возрастного развития	
9			Легкая атлетика. Развитие выносливости (круговая тренировка), бег, прыжки.	
10			Характер, темперамент.	
11			Спортивные игры . Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу	Визуальный контроль
12			Самовоспитание	
13			Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча шагом в низкой, высокой, средней стойке	
14			Самоконтроль.	
15			Спортивные игры (баскетбол). Броски одной двумя руками с места	
16			Влияние ФУ на системы организма ч.1.	
17			Спортивные игры (баскетбол). Игра по правилам мини-баскетбола	Визуальный контроль
18			Влияние ФУ на системы организма ч.2.	
19			Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения, О.Р.У. с предметами	Визуальный контроль
20			Здоровье	
21			Гимнастика с элементами акробатики. Отжимание, упражнение на пресс	Визуальный контроль
22			Гигиена	
23			Спортивные игры. Подача волана в зоны	
24			Питание, питьевой режим.	
25			Спортивные игры. Переходы во время игры	
26			Закаливание	
27			Спортивные игры. Стойка игрока, перемещение в стойке, упр. С мячами	Визуальный контроль
28			Вредные привычки.	
29			Спортивные игры. Овладение техникой передвижения: остановок, поворотов	Визуальный контроль
30			Контроль за состоянием здоровья.	
31			Спортивные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте	Визуальный контроль
32			Первая помощь при травмах.	
33			Спортивные игры. Прием мяча на месте в движении	Визуальный контроль

34		Легкая атлетика ч. 1.	
35		Спортивные игры. Подвижные игры с волейбольным мячом	Визуальный контроль
36		Легкая атлетика ч. 2.	
37		Спортивные игры. Передвижение, стойки игроков	Визуальный контроль
38		Гимнастика	
39		Спортивные игры. Учебная игра по упрощенным правилам	Визуальный контроль
40		Гимнастика: висы и упоры.	
41		Кроссовая подготовка 1000 м. О.Р.У.	Визуальный контроль
42		Акробатика	
43		Кроссовая подготовка 2000 м. О.Р.У.	Сдача норм
44		Баскетбол: правила, ТБ.	
45		Спортивные игры (баскетбол). Введение мяча в движении шагом	Визуальный контроль
46		Баскетбол: основные приемы игры.	
47		Спортивные игры (баскетбол). Бросок двумя руками с низу в движении	Визуальный контроль
48		Проверочная работа по баскетболу	тест
49		Спортивные игры (баскетбол). Действие игроков в защите	Визуальный контроль
50		Волейбол: правила игры.	
51		Спортивные игры (баскетбол). Игра по правилам баскетбола	Визуальный контроль
52		Волейбол: Приемы игры	
53		Спортивные игры. Прием мяча на месте в движении	Визуальный контроль
54		Проверочная работа по волейболу.	
55		Спортивные игры. Учебная игра по упрощенным правилам	Визуальный контроль
56		Гандбол: правила игры.	
57		Спортивные игры. Подача мяча, продолжение обучения	Визуальный контроль
58		Гандбол: Приемы игры.	
59		Спортивные игры . Действие игроков в атаке	Визуальный контроль
60		Гандбол: проверочная работа по гандболу.	
61		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 500-800 м.	Визуальный контроль
62		Подвижные игры.	
63		Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 8-12 минут	Сдача норм
64		Футбол: правила игры.	
65		Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции до 15 минут	Сдача норм по легкой атлетике
66		Футбол: Основные приемы игры.	
67		Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	
68		Лыжная подготовка.	
69		Плавание	
70		Плавание	
71		Плавание	

72			Плавание	
73			Плавание	
74			Плавание	
75			Плавание	
76			Плавание	
77			Плавание	
78			Плавание	
79			Плавание	
80			Плавание	
81			Плавание	
82			Плавание	
83			Плавание	
84			Плавание	
85			Плавание	
86			Плавание	
87			Плавание	
88			Плавание	
89			Плавание	
90			Плавание	
91			Плавание	
92			Плавание	
93			Плавание	
94			Плавание	
95			Плавание	
96			Плавание	
97			Плавание	
98			Плавание	
99			Плавание	
100			Плавание	
101			Плавание	
102			Плавание	

Календарно-тематическое планирование 5 В класс

№	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Легкая атлетика, беговые упражнения.	
2			История ФК.	
3			Легкая атлетика. Контрольный бег 30 м (60 м)	Сдача норм по легкой атлетике
4			Олимпийские Игры.	
5			Легкая атлетика. Метание мяча на дальность, бег.	Сдача норм по легкой атлетике
6			Познай себя, рост, вес, осанка.	
7			Легкая атлетика. Челночный бег (3x10)	Сдача норм по легкой атлетике
8			Псих. Особенности возрастного развития	
9			Легкая атлетика. Развитие выносливости (круговая тренировка), бег, прыжки.	
10			Характер, темперамент.	
11			Спортивные игры . Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу	Визуальный контроль

12			Самовоспитание	
13			Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча шагом в низкой, высокой, средней стойке	
14			Самоконтроль.	
15			Спортивные игры (баскетбол). Броски одной двумя руками с места	
16			Влияние ФУ на системы организма ч.1.	
17			Спортивные игры (баскетбол). Игра по правилам мини-баскетбола	Визуальный контроль
18			Влияние ФУ на системы организма ч.2.	
19			Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения, О.Р.У. с предметами	Визуальный контроль
20			Здоровье	
21			Гимнастика с элементами акробатики. Отжимание, упражнение на пресс	Визуальный контроль
22			Гигиена	
23			Спортивные игры. Подача волана в зоны	
24			Питание, питьевой режим.	
25			Спортивные игры. Переходы во время игры	
26			Закаливание	
27			Спортивные игры. Стойка игрока, перемещение в стойке, упр. С мячами	Визуальный контроль
28			Вредные привычки.	
29			Спортивные игры. Овладение техникой передвижения: остановок, поворотов	Визуальный контроль
30			Контроль за состоянием здоровья.	
31			Спортивные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте	Визуальный контроль
32			Первая помощь при травмах.	
33			Спортивные игры. Прием мяча на месте в движении	Визуальный контроль
34			Легкая атлетика ч. 1.	
35			Спортивные игры. Подвижные игры с волейбольным мячом	Визуальный контроль
36			Легкая атлетика ч. 2.	
37			Спортивные игры. Передвижение, стойки игроков	Визуальный контроль
38			Гимнастика	
39			Спортивные игры. Учебная игра по упрощенным правилам	Визуальный контроль
40			Гимнастика: висы и упоры.	
41			Кроссовая подготовка 1000 м. О.Р.У.	Визуальный контроль
42			Акробатика	
43			Кроссовая подготовка 2000 м. О.Р.У.	Сдача норм
44			Баскетбол: правила, ТБ.	
45			Спортивные игры (баскетбол). Введение мяча в движение шагом	Визуальный контроль
46			Баскетбол: основные приемы игры.	
47			Спортивные игры (баскетбол). Бросок двумя руками с низу в движении	Визуальный контроль
48			Проверочная работа по баскетболу	тест
49			Спортивные игры (баскетбол). Действие игроков в защите	Визуальный контроль

50		Волейбол: правила игры.	
51		Спортивные игры (баскетбол). Игра по правилам баскетбола	Визуальный контроль
52		Волейбол: Приемы игры	
53		Спортивные игры. Прием мяча на месте в движении	Визуальный контроль
54		Проверочная работа по волейболу.	
55		Спортивные игры. Учебная игра по упрощенным правилам	Визуальный контроль
56		Гандбол: правила игры.	
57		Спортивные игры. Поддача мяча, продолжение обучения	Визуальный контроль
58		Гандбол: Приемы игры.	
59		Спортивные игры . Действие игроков в атаке	Визуальный контроль
60		Гандбол: проверочная работа по гандболу.	
61		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 500-800 м.	Визуальный контроль
62		Подвижные игры.	
63		Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 8-12 минут	Сдача норм
64		Футбол: правила игры.	
65		Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции до 15 минут	Сдача норм по легкой атлетике
66		Футбол: Основные приемы игры.	
67		Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	
68		Лыжная подготовка.	
69		Плавание	
70		Плавание	
71		Плавание	
72		Плавание	
73		Плавание	
74		Плавание	
75		Плавание	
76		Плавание	
77		Плавание	
78		Плавание	
79		Плавание	
80		Плавание	
81		Плавание	
82		Плавание	
83		Плавание	
84		Плавание	
85		Плавание	
86		Плавание	
87		Плавание	
88		Плавание	
89		Плавание	
90		Плавание	
91		Плавание	
92		Плавание	

93			Плавание	
94			Плавание	
95			Плавание	
96			Плавание	
97			Плавание	
98			Плавание	
99			Плавание	
100			Плавание	
101			Плавание	
102			Плавание	

В настоящем документе просят
проконсультироваться и определить наличие
Директор


Степанова Е.В.