

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №36» города Улан-Удэ**

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО учителей
музыки, технологии, ИЗО,
физической культуры
Протокол № 5
от « 10 » 06 2021 г.

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
Протокол № 1
« 30 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 36
Е.С. Анисимова
Приказ № _____
от « 30 » 08 2021 г.



**Рабочая программа
учебного курса «Физкультура»**

Класс: 5а,5б,5в

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы – 2021/2022 учебный год.

Количество часов по учебному плану:

всего – 68 ч/год; 2ч/неделю

**Рабочую программу составил: Грабовский ВС.,
учитель физкультуры**

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р)
- Примерной программы основного общего образования по физкультуре и авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011 г.
- **Учебник:** Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др. /Под ред. Виленского М.Я./, 5-7 класс., «Просвещение», 2016-2017., ФГОС

Улан-Удэ, 2021

Аннотация к рабочей программе

Предмет	Физическая культура
Класс	5а,б,в
Учитель	Грабовский В.С.
Срок реализации программы	2021-2022 учебный год
Место в учебном плане ОО	Обязательная часть: 68 ч. Итого: количество часов в неделю <u> 2 </u> , в год <u> 68 </u>
УМК	<p>Обучение ведется по учебно-методическому комплекту, который состоит из:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями) 2. Примерной программы основного общего образования по физкультуре и авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011 г. 3. Учебник: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др. /Под ред. Виленского М.Я./, 5-7 класс., «Просвещение», 2016-2017., ФГОС
Цели и задачи	<p>Целями формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Эта общая цель определяет задачи курса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 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;
Общая характеристика учебного предмета	<p>Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p> <p>Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и</p>

	<p>индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.</p> <p>Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн); • 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.
<p>Основные образовательные технологии</p>	<p>Технология дифференцированного обучения, направленная на развитие и саморазвитие личности обучающихся. Игровые технологии. Информационные. Проектные. Технологии личностно-ориентированного образования. Здоровье сберегающие технологии. Тестовые технологии.</p>

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

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, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты

1. Гражданского воспитания: формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности: воспитание ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения исторической науки в жизни современного общества, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

3. Духовное и нравственное воспитание:

развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия), формирования выраженной в поведении нравственной позиции.

4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает:

использование информационных технологий, создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям, воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации, поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

5. Популяризация научных знаний среди детей подразумевает: осуществления поиска достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, формирование мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

6. Физического воспитания и формирование культуры здоровья реализуется посредством: формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, формирования в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания, создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования, развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек, предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей, использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения, содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение реализуется посредством: коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного

выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. 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 адекватного поведения(отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание программы

Знания о физической культуре

История физической культуры.(4ч) Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по

Физическая культура человека.(1ч) Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Гимнастика с основами акробатики.(16ч) *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения(18ч) *без предметов и с предметами на месте и в движении:* сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивным и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

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

Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика.(13ч) *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Спортивные игры.(17ч)

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

Тематическое планирование

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Домашнее задание	Основные направления воспитательной деятельности
	Основы знаний о Физической культуре	3ч + 1ч			Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Приобщение детей к культурному наследию. Духовное и нравственное
1.	Общая техника безопасности на уроках физической культуры	1	06.09.21	Комплекс №1	
2.	Роль соблюдения режима дня. Назначение утренней гимнастики.	1	08.09.21	Комплекс №1	
3.	Знания о пище и пищеварительных веществах.	1	13.09.21	Комплекс №1	
4.	Воспитание в себе твердого	1	15. 09.21	Комплекс №1	

	характера и полезных привычек.				воспитание
	Легкая атлетика	12ч + 1ч			Экологическое
5.	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	20.09.21	Комплекс №1	воспитание.
6.	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	22.09.21	Комплекс №1	Приобщение
7.	Ходьба под счет. Бег с ускорением.	1	27.09.21	Комплекс №1	детей к
8.	Контрольный урок. Бег 30, 60 м.	1	29.09.21	Комплекс №1	культурному
9.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1	04.10.21	Комплекс №1	наследию.
10.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	06.10.21	Комплекс №1	Духовное и
11.	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	1	13.10.21	Комплекс №1	нравственное
12.	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1	18.10.21	Комплекс №1	воспитание.
13.	Смешанное передвижение (бег в чередованию с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	20.10.21	Комплекс №1	Трудовое
14.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезании.	1	25.10.21	Комплекс №1	воспитание и
15.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий настилением, перешагиванием и прыжком в шаге.	1	27.10.21	Комплекс №1	профессионально
16.	Бег 1500 м - без учета времени.	1	08.11.21	Комплекс №1	е
17.	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	10.11.21	Комплекс №1	самоопределение.
	<i>Гимнастика</i>	11ч +2ч			Физическое
18.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на гибкость.	1	17.11.21	Комплекс №2	воспитание и
19.	Упражнения на пресс.	1	22.11.21	Комплекс №2	формирование
20.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1	24.11.21	Комплекс №2	культуры
21.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1	29.11.21	Комплекс №2	здоровья.

22.	Броски набивного мяча до 2 кг.	1	01.12.21	Комплекс №2	самоопределение.
23.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	06.12.21	Комплекс №2	
24.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	08.12.21	Комплекс №2	
25.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1	13.12.21	Комплекс №2	
26.	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	1	15.12.21	Комплекс №2	
27.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. – на результат.	1	20.12.21	Комплекс №2	
28.	Кувырок вперед, назад из и.п. упор присев в упор присев.	1	22.12.21	Комплекс №2	
29.	Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1	09.02.22	Комплекс №2	
30.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	14.02.22	Комплекс №2	
	Баскетбол	17ч +1ч			
31.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом.	1	16.02.22	Комплекс №3	Приобщение детей к культурному наследию. Духовное и нравственное воспитание. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности. Физическое воспитание и формирование культуры
32.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1	21.02.22	Комплекс №3	
33.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	1	28.02.22	Комплекс №3	
34.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки вверх из приседа.	1	02.03.22	Комплекс №3	
35.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и несведущей рукой.	1	07.03.22	Комплекс №3	

36.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	1	14.03.22	Комплекс №3	здоровья.
37.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1	16.03.22	Комплекс №3	Приобщение детей к культурному наследию.
38.	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1	21.03.22	Комплекс №3	Духовное и нравственное воспитание.
39.	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м.	1	23.03.22	Комплекс №3	
40.	Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1	04.04.22	Комплекс №3	
41.	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1	06.04.22	Комплекс №3	
42.	Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	11.04.22	Комплекс №3	
43.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1	13.04.22	Комплекс №3	
44.	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1	18.04.22	Комплекс №3	
45.	В парах передача набивного мяча.	1	20.04.22	Комплекс №3	
46.	Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	1	25.04.22	Комплекс №3	
47.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1	26.04.22	Комплекс №3	
48.	Учебная игра.	1	28.04.22	Комплекс №3	
	Волейбол	6ч +1ч			Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
49.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом.	1	06.04.22	Комплекс №3	
50.	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	1	11.04.22	Комплекс №3	Популяризация научных знаний среди детей.
51.	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.	1	13.04.22	Комплекс №3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
52.	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча	1	18.04.22	Комплекс №3	

	над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.				Приобщение детей к культурному наследию.
53.	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	20.04.22	Комплекс №3	
54.	Прием и передача. Нижняя подача мяча.	1	25.04.22	Комплекс №3	
55.	Броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра.	1	26.04.22	Комплекс №3	
	Легкая атлетика	12ч + 1ч			Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Популяризация научных знаний среди детей. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
56.	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	06.04.22	Комплекс №1	
57.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий настилением, перешагиванием и прыжком в шаге.	1	11.04.22	Комплекс №1	
58.	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	12.04.22	Комплекс №1	
59.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезании.	1	13.04.22	Комплекс №1	
60.	Прыжки в длину с разбега.	1	15.04.22	Комплекс №1	
61.	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1	18.04.22	Комплекс №1	
62.	Разнообразные прыжки и много скоки.	1	20.04.22	Комплекс №1	
63.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	22.04.22	Комплекс №1	
64.	Высокий старт с про беганием отрезков от 10 – до 15 метров.	1	25.04.22	Комплекс №1	
65.	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	1	04.05.22	Комплекс №1	

66.	Бег 60 метров – на результат.	1	16.05.22	Комплекс №1	
67.	Бег 1500 м - без учета времени.	1	23.05.22	Комплекс №1	
68.	Подведение итогов.	1	25.05.22	Комплекс №1	

Контроль обученности по предмету

	Класс	Месяц	Контрольно-измерительный материал
1	5а,б,в	сентябрь	Легкая атлетика. Контрольный урок. Бег 30, 60 м.
2	5а,б,в	октябрь	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега – на результат.
3	5а,б,в	ноябрь	Гимнастика. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
4	5а,б,в	декабрь	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. – на результат.
5	5а,б,в	январь	Баскетбол. Ведения мяча.
6	5а,б,в	февраль	Баскетбол. Ловля и передача мяча.
7	5а,б,в	март	Волейбол. Прием и передача. Нижняя подача мяча.
8	5а,б,в	май	Легкая атлетика. Бег 60 метров – на результат.
9	5а,б,в	май	Легкая атлетика. Бег 1000 метров – на результат.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Анисимова Елена Степановна

Действителен с 23.11.2021 по 23.11.2022