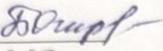
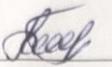


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Баянгольская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено   
На заседании МО  
Очирова Б.С.  
Протокол № 4  
от «29. 08.2024г»

Согласовано   
Заместитель директора  
по УВР Гатаева О.Б.  
Протокол № 1  
от «29. 08.2024г»

Утверждаю   
Директор школы  
Дондупова Е. Р.  
Приказ № 67  
от « 30.08.2024г»



Рабочая программа  
ID 6261960

Предмет Физическая культура  
Класс 5 класс  
Уровень обучения базовый  
Учитель Цыренов А.А, учитель физкультуры  
Срок действия программы 2024 – 2025 учебный год

с.Баянгол 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	4
Содержание учебного предмета.....	7
Календарно – тематическое планирование.....	10
Литература.....	13

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральная образовательная программа ООО, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г.под №372;

-Приказ № 569 от 18.07.2022г. «О внесении изменений в федеральные государственные стандарты ООО», утвержденные приказом Министерства просвещения № 287;

-Приказ № 110 от 19.02.2024г «О внесении изменений в некоторые приказы МОиН РФ и Минпросвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов ООО»;

Приказ МОиН Республики Бурятия № 1116 от 21.08.2023г.«Об утверждении Методических рекомендаций по разработке учебного плана для общеобразовательных организаций Республики Бурятия» на основе федерального учебного плана;

- СанПиН1.2 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2,действующими до 01.03.2027г. и санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28, действующими до 01.01.2027г»;

-Приказ Министерства просвещения России от 21.09.2022г.№858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024г. «О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-ООП ООО МБОУ «Баянгольская СОШ»;

- Устав МБОУ «Баянгольская СОШ»

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 класса под общей редакцией А.П. Матвеева и примерной программы по учебным предметам стандарты второго поколения «Физическая культура» М. Просвещение 2014 год. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5классе с учетом меж предметных связей, интеграции ОБЖ и возрастных особенностей учащихся.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи**:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- 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;

- 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;

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения**:

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

**Формы** организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

**Образовательная технология:**

лично – ориентированное обучение,  
информационно – коммуникационные технологии,  
системно – деятельностный подход.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю начального общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Программа рассчитана на 68 ч из расчета 2 ч в неделю.

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

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает 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.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная

подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**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 темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает 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 рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие 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 состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).**

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема 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 усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные и метапредметные результатами обучения будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

#### **Личностные результаты обучения:**

- 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.
- 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;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 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.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **Предметные результаты обучения:**

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.

#### **Метапредметными результатами**

##### **Регулятивные УУД:**

- 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.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

##### **Познавательные УУД:**

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

##### **Коммуникативные УУД:**

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;

- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

Физические качества	Физические упражнения	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	9,2	10,2
		20	10
Сила	Подтягивание из вися, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость (выбирается из любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2км, мин	14.30	17.20
		16.30	21.00
	Передвижение на лыжах на 2км, мин	10.30	-
		Бег на 2000м, мин Бег на 1000м, мин	-
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз Челночный бег 3*10м, с	5	-
		8,2	8,8

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – *практический курс* осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

## Содержание учебного предмета

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

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

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

#### Учебно – тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	4
2	Лёгкая атлетика	10
3	Футбол	5
4	Баскетбол	16
5	Волейбол	18
6	Гимнастика с элементами акробатики	10
7	Лыжная подготовка	5
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности История легкой атлетики.	1		
2	Беговые упражнения	1		
3	Беговые упражнения	1		
4	Прыжковые упражнения	1		
5	Метание малого мяча	1		
6	Развитие скоростных способностей	1		
7	Развитие выносливости	1		
8	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	1		
9	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1		
10	Овладение техникой ударов по воротам.	1		
11	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		
12	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		
13	Освоение ловли и передачи мяча.	1		
14	Освоение ловли и передачи мяча.	1		
15	Освоение ловли и передачи мяча.	1		
16	Овладение техникой бросков мяча	1		
17	Овладение техникой бросков мяча	1		
18	Освоение индивидуальной техники защиты.	1		
19	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
20	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
21	Освоение тактики игры	1		
22	Освоение тактики игры	1		
23	Освоение тактики игры	1		
24	Освоение тактики игры	1		

25	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
26	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
27	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
28	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
29	Освоение техники приема и передач мяча.	1		
30	Освоение техники приема и передач мяча.	1		
31	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		
32	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		
33	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		
34	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		
35	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		
36	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		
37	Освоение техники нижней прямой подачи	1		
38	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
39	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
40	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей.	1		
41	Освоение тактики игры.	1		
42	Требования к технике безопасности.	1		
43	Освоение техники лыжных ходов.	1		
44	Освоение техники лыжных ходов.	1		
45	Освоение техники лыжных ходов.	1		
46	Освоение техники лыжных ходов.	1		
47	Освоение техники лыжных ходов.	1		
48	Организующие команды и приемы.	1		
49	Организующие команды и приемы.	1		
50	Упражнения общеразвивающей направленности без предметов	1		
51	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	1		

52	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1		
53	Опорные прыжки.	1		
54	Акробатические упражнения и комбинации.	1		
55	Развитие координационных способностей.	1		
56	Развитие координационных способностей.	1		
57	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		
58	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
59	Развитие гибкости.	1		
60	Прыжковые упражнения	1		
61	Метание малого мяча	1		
62	Беговые упражнения	1		
63	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
64	Развитие скоростных способностей.	1		
65	Развитие выносливости.	1		
66	Закрепление техники владения мячом.	1		
67	Освоение тактики игры	1		
68	Обобщение изученного материала	1		
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>		

### Литература

1. Учебник по физической культуре 5 класс, под ред. А.П. Матвеев 2014г.
2. Уроки и планирование по физической культуре 5-9классов, А.Г. Вавилова, 2010 г.
3. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ «Дрофа», 2005 г.
4. Тематическое планирование 1-11кл., В.И.Лях, 2010 г.
5. Физическая культура 5-7 классов, Учебник автор Виленский М.Я, А,А, Зданевич, «Просвещение», 2006г.
6. Журналы: «Физическая культура в школе», «Спорт в школе».