

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физкультура» 5 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний.	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической</p>	<ul style="list-style-type: none"> характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; Определять признаки 	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств,</p>

<p>подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных</p>	<p><i>положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>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</i> 	<p>рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Формирование и</p>	<p>находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения,</p>
---	---	--	---

	<p>занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>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,</p>	<p><i>подготовленности;</i></p>	<p>развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения</p>
--	--	---------------------------------	--	--

	<p>укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>			<p>к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. 5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к</p>
--	---	--	--	--

				<p>конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения;</p>
--	--	--	--	---

				<p>эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p> <p>8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому</p>
--	--	--	--	---

				отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> • <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность</i> • <i>выполнять</i> 	Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. 2. 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. 3. Умение оценивать	1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. 2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и

	<p>Выполнять комплексы упражнений профилактики утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</p>	<p><i>комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</i></p> <p><i>• преодолевать естественные и искусственные препятствия помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p>	<p>правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать</p>	<p>которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества,</p>
--	---	---	--	---

	<p>Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>Выполнять тестовые</p>		<p>индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
--	--	--	---	---

	упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.			
Физическое совершенство	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>проводит занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивают их оздоровительную направленность;</i> • <i>преодолевать естественные и искусствен</i> 	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в</p>	<p>1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики,</p>

<p>движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы</p>	<p><i>ые препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> • <i>выполнять технику-тактически действия национальных видов спорта;</i> • <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i> <p><i>выполнять тестовые</i></p>	<p>учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p>	<p>культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).</p> <p>Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку,</p>
--	--	--	---

	<p>игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p>	<p><i>нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p>	<p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>	<p>вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и</p>
--	--	--	---	--

			<p>3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества,</p>
--	--	--	---	--

				<p>способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению.</p>
--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической*

культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Раздел: легкая атлетика-11 ч. История и современное развитие физической культуры. Возрождение Олимпийских игр. Инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетики. Спринтерский бег.	4.09	
2.	Низкий старт.Высокий старт.	5.09	
3.	Бег 30 метров на результат.	6.09	
4.	Бег 60 метров.	11.09	
5.	Бег на средние дистанции.	12.09	
6.	Бег 1000 метров на результат.	13.09	
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	18.09	
8.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	19.09	
9.	Бег на 1500 метров.	20.09	
10	Метание мяча в горизонталь-ную цель	25.09	
11	Метание мяча в горизонталь-ную цель	26.09	
12.	Раздел: мини футбол-3 ч. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол.	27.09	
13.	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места.Игра в мини-футбол.	2.10	
14	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой.	3.10	

15.	Раздел: баскетбол-16 ч. Инструктаж. Техника безопасности по баскетболу. Правила баскетбола. Стойка игрока. Перемещения. Передача и ловля мяча.	4.10	
16.	Площадка баскетбола. Ведение мяча. Два шага. Игра «Стритбол.»	9.10	
17.	Техника ведения мяча правой, левой рукой. Закрепление передачи и ловли мяча. Игра «Стритбол.»	10.10	
18.	Ведение мяча с изменением скорости, сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в мини-баскетбол.	11.10	
19.	Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления, ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Учебная игра.	16.10	
20.	Сочетание приемов: ведение мяча, ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	17.10	
21.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол»	18.10	
22.	Броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину.	23.10	
23.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	24.10	
24.	Остановки прыжком. Повороты с мячом. Челночный бег 3x10 м-зачет.	25.10	
25	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	6.11	
26	Бросок снизу в движении	7.11	
27	Вырывание и выбивание мяча.	8.11	

28	Бросок одной рукой от плеча на месте.	13.11	
29	Нападение быстрым прорывом	14.11	
30	Бросок одной рукой от плеча в движении.	15.11	
31.	Раздел: гимнастика-18 ч. Инструктаж. Техника безопасности по гимнастике.Строевой шаг.Перестроения.	20.11	
32.	Опорный прыжок ноги врозь.	21.11	
33.	Опорный прыжок через козла.	22.11	
34.	Акробатические упражнения: ласточка, кувырок вперед.Подъем туловища за 30 секунд-зачет.	27.11	
35.	Акробатические упражнения: кувырок назад.	28.11	
36.	Акробатические упражнения: Стойка на лопатках.	29.11	
37.	Акробатические упражнения: мост из положения лежа и стоя с помощью.	4.12	
38.	Соединение акробатических элементов.	5.12	
39.	Подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д)-зачет.	6.12	
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	11.12	
41	Опорный прыжок.Строевые упражнения: перестроения в колонна перестроения в колоннах.	12.12	
42	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	13.12	
43	Акробатика. Кувырок вперед	18.12	
44	Строевой шаг. Кувырок вперед.	19.12	
45	Кувырки вперед и назад.	20.12	
46	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	25.12	
47	Стойка на лопатках.	26.12	
48.	Комбинация из акробати-ческих упражнений.	8.01	
49.	Раздел: лыжи-18 ч. Скольльзящий шаг. Дистанция – 1км.	9.01	
50.	Подъемы в гору. Дистанция – 1км.	10.01	

51.	Спуски с горы. Дистанция – 1 км.	15.01	
52.	Одновременный бесшажный ход.	16.01	
53.	Повороты на месте.	17.01	
54.	Попеременный двухшажный ход.	22.01	
55.	Одновременный двухшажный ход.	23.01	
56.	Лыжные гонки на 500 метров.	24.01	
57.	Спуски в стойке. Торможения «плугом». Дистанция – 1 км.	29.01	
58.	Одновременный одношажный ход.	31.01	
59.	Лыжные эстафеты.	5.02	
60.	Лыжные гонки 1 км на результат.	6.02	
61.	Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке.	7.02	
62.	Повторение лыжных ходов. Подъемы в гору. Дистанция – 1.5 км.	12.02	
63.	Повторение изученных ходов. Дистанция – 1.5 км.	13.02	
64.	Раздел: единоборства (национальная борьба)-3 ч. История развития борьбы. Инструктаж. Техника безопасности по единоборству. Элементы единоборств: правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке.	14.02	
65.	Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Борьба за предмет.	19.02	
66.	передвижения в стойке. Подвижные игры с элементами борьбы. Развитие силовых способностей: ОРУ на осанку. Наклон вперед из положения стоя-зачет.	20.02	
67.	Раздел: волейбол-15 ч. Выдающиеся спортсмены-олимпийцы. Инструктаж. Техника безопасности по волейболу. Правила волейбола. Стойка игрока. Игра пионербол.	21.02	
68.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре-зачет.	26.02	
69.	Передача мяча двумя руками сверху на стенке, в парах, через сетку.	27.02	
70.	Площадка волейбола. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на	28.02	

	стенке, в парах, через сетку.		
71.	Стойка игрока. Передача мяча сверху на месте и после перемещения. Игра пионербол.	5.03	
72.	Нижняя прямая подача. Игра пионербол.	6.03	
73	Передача мяча сверху.	7.03	
74	Прием мяча снизу над собой.	12.03	
75	Эстафеты. Игра	13.03	
76	Игра в мини-волейбол.	14.03	
77	Приём мяча снизу на сетку	19.03	
78	Игра в мни-волейбол.	20.03	
79.	Эстафеты.	21.03	
80.	Нижняя прямая подача.	2.04	
81.	Игра в мини-волейбол	3.04	
82	Раздел: плавание-5 ч. Освоение техники плавания	4.04	
83	Освоение техники плавания: кроль на груди	9.04	
84	Техника старта с тумбочки	10.04	
85	Плавание на спине. Кроль на спине.	11.04	
86	Кроль на груди и на спине	16.04	
87	Раздел Футбол (9ч) Стойка игрока. Передвижение.	17.04	
88	Удар по мячу	18.04	
89	Остановки мяча подошвой	23.04	
90	Правила игры	24.04	
91	Ведение мяча по прямой	25.04	
92	Ведение с изменением скорости	30.04	
93	Ведение без сопротивления защитни-ка	2.05	
94	Остановка внутренней стороной стопы	7.05	

95.	Удар после остановки	8.05	
96.	Разделлегкая атлетика (7ч) Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»- зачет.	9.05	
97.	Метания малого мяча. Прыжки в длину с места.	14.05	
98.	Промежуточная аттестация за весь курс 5 класса.	15.05	
99.	Метание набивного мяча 1-2 кг.	16.05	
100.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	21.05	
101	Челночный бег 4х10 метров.	22.05	
102	Равномерный бег. Кросс 3 км.	23.05	
103	Промежуточная аттестация	29.05	
104	Подведение итогов	30.05	