

Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России –
общеобразовательная школа при Посольстве России в Лаосе

«Рассмотрено» руководитель МО _____/ Качурина Л.П./ Протокол № ____ от « » 2021 г.	«Согласовано» зам. директора по УВР _____/ Сафин А.Р. / от « » 2021 г.	«Утверждаю» Директор школы _____/Поздняков А.П./ Распоряжение № ____ от « » 2021 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

степень образования основное общее образование 5 класс

количество часов 68, в неделю 2 ч

Программу составил:

Малейченко Григорий Александрович,

учитель физкультуры и ОБЖ

ВЬЕНТЬЯН

2021 год

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы М. Я. Виленского «Физическая культура» 5-7 классы. Реализация программы предполагает использование УМК: Физическая культура. 5–7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 239 с.

Рабочая программа учебного курса 5 класса по физической культуре разработана с учётом требований и положений, изложенных в следующих документах:

- Конституция Российской Федерации (ст.43)
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ статьи 10, 11, 12, 28, 29, 30, 47, 55, 66, «Об образовании в Российской Федерации»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденных постановлением главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год
- Федеральный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
- Положение о специализированном структурном образовательном подразделении Посольства России в Лаосе, от 1 февраля 2016 года;
- Основная образовательная программа ООО средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе
- Учебный план средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе на 2021-2022 уч.год.
- Положение о рабочей программе педагога средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе.

Количество часов по программе – 68 ч. Количество часов в неделю – 2 ч.

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника
<u>1.1.2.8.1.1.1</u>	М.Я Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского	Физическая культура	5–7 классы	Издательство «Просвещение»

Цели и задачи

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников к бережному отношению к своему здоровью,

целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа физического воспитания учащихся 5 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа создает условия для реализации деятельностного подхода.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Форма организации образовательного процесса классно-урочная: традиционные уроки (усвоение новых знаний, закрепление изученного, повторительно-обобщающий урок, комбинированный урок, урок контроля знаний, урок-практикум); нестандартные уроки: зачёт, семинар, индивидуальные консультации, оказываемые дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

Реализация программы возможна с использованием сетевого, электронного, дистанционного обучения.

Количество часов по программе – 68 часа, проектно-исследовательская деятельность интегрирована в уроки.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием

3. Содержание учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре – в процессе занятий

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими

упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

Способы физкультурной деятельности – в процессе занятий

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование – 68 часов

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе занятий

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность – 68 часов

Гимнастика с основами акробатики - 9 часов

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с

одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» - 9 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков)

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4—5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

Самостоятельные занятия: равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Подвижные и спортивные игры - 34 часа

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: Баскетбол, Пионербол, волейбол, футбол.

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Плавание 16 часов

Знакомство с историей развития плавания. Соблюдение правил безопасности. Описание техники выполнения упражнений на суше и воде. Выявление и

устранение характерных ошибок в процессе освоения. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавания. Освоение теоретических основ плавания.

Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавания. Освоение теоретических основ плавания. Совершенствование техники упражнений. Овладение требованиями правила Т.Б, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений и тестов.

Совершенствование техники упражнений на воде. Овладение требованиями и правилами, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений и тестов. Измерение результатов, помощь в оценке и проведении соревнований. Оказание помощи в подготовке мест проведения занятий. Соблюдение правил соревнований.

С целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, изучение материала по темам: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности проходит в процессе уроков, при прохождении разделов программы часы распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы.

Основными принципами, идеями и подходами для реализации цели и задач являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата	Количество часов	Примечание
№1	Инструктаж по технике безопасности на спортивных площадках и в спортивном зале, на занятиях легкоатлетическими упражнениями.	01.09	1	
№2	Выполнение техники бега с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Что такое зарядка? Подвижные игры. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета.	06.09	1	
№3	Способы физкультурной деятельностью: Планирование занятий физической подготовкой. измерение результатов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Тесты физической подготовленности.	08.09	1	
№4	Знания о физической культуре: выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Тестирование подъёма туловища за 30 сек. Выполнение бега до 30м, бега с ускорением, челночный бег.	13.09	1	
№5	Развитие физических качеств. Тестирование прыжка в длину с места Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Встречная эстафета». Подвижные игры	15.09	1	
№6	Влияние бега на состояние здоровья. Совершенствование ОРУ в движении. Метание малого мяча на точность, прыжок в длину с места. Подвижная игра « Кто дальше бросит». «Метко в	20.09	1	

	цель».			
№7	Знания о физической культуре: характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Прыжковые упражнения, прыжки через горизонтальные препятствия. Метание мяча с разбега на дальность. Подвижные игры: «Пустое место», «Волк во рву».	22.09	1	
№8	Знания о физической культуре: работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Совершенствование ОРУ в движении. Тройной прыжок с места, семерной прыжок с места. Подвижные игры	27.09	1	
№9	Совершенствование ОРУ в движении, сочетание различных видов ходьбы и бега, высокий старт: бег с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам. Тестирование прыжка в длину с места Подвижные игры и эстафеты.	29.09	1	
Подвижные и спортивные игры – 34 часа				
Баскетбол - 11 часов				
№10	Основы знаний: правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Обучение техники броска двумя руками от головы с места. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»	11.10	1	
№11	Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Закрепление техники броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»	13.10	1	
№12	Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»	18.10	1	
№13	Основы знаний: формирование знаний и представлений о терминологии в баскетболе.	20.10	1	

	Совершенствование техники броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»			
№14	Основы знаний: ведение мяча с сопротивлением на месте. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Игра «Баскетбол»	25.10	1	
№15	Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Оценка усвоения техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Игра «Баскетбол»	27.10	1	
№16	Основы знаний: формирование знаний и представлений об истории возникновения и забвения античных Олимпийских игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2,3*3,4*4).. Игра «Баскетбол»	01.11	1	
№17	Основы знаний: формирование знаний и представлений о терминологии в баскетболе. Техника безопасности при игре в баскетбол. Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	03.11	1	
№18	Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Разучивание техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	03.11	1	
№19	Основы знаний: формирование знаний и представлений о терминологии в баскетболе. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	08.11	1	
№20	Совершенствование техники броска мяча по кольцу одной рукой с места. Игра «Баскетбол»	10.11	1	
Волейбол – 11 часов				

№21	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Перемещения в волейболе, стойка в волейболе	22.11	1	
№22	Техника безопасности при проведении занятий и соревнований, терминология, правила соревнований игры в волейбол. Передвижения игрока.	22.11	1	
№23	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу.	24.11	1	
№24	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу.	29.11	1	
№25	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу. Передвижения игрока. Основы нижней прямой подачи.	01.12	1	
№26	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Перемещения в волейболе, стойка в волейболе	06.12	1	
№27	Техника безопасности при проведении занятий и соревнований, терминология, правила соревнований игры в волейбол. Передвижения игрока.	06.12	1	
№28	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу.	08.12	1	
№29	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу.	13.12	1	
№30	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу. Передвижения игрока. Основы нижней прямой подачи.	15.12	1	
№31	Закрепление всех изученных приемов и навыков. Двухсторонняя игра в пионербол с элементами волейбола.	20.12	1	

Бадминтон – 12 часов				
№32	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Обучение игровым стойкам. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке	22.12	1	
№33	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Обучение короткой подаче. Обучение мягким ударам перед собой	22.12	1	
№34	Обучение высокодалекой подаче. Обучение высокодалеким ударам.	27.12	1	
№35	Обучение плоской подачи. Обучение плоским ударам.	29.12	1	
№36	Обучение укороченному удару (мягкому)	10.01	1	
№37	Обучение нападающему удару над головой справа	12.01	1	
№38	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.	17.01	1	
№39	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	19.01	1	
№40	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	24.01	1	
№41	Разбор правил одиночной игры. Игра в бадминтон. Подвижные игры.	26.01	1	
№42	Разбор правил парной игры. Игра в бадминтон. Подвижные игры.	31.01	1	
№43	Разбор правил микс-игры. Игра в бадминтон. Подвижные игры.	02.02	1	
Плавание 16 часов				
№44	Инструктаж по Т.Б на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках, теоретические основы плавания кролем на груди. Особенности водной среды. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со вспомогательными средствами)	07.02	1	
№45	Скольжения на груди с задержкой дыхания. Имитация на суше гребковых движений, в воде движения руками	09.02	1	
№46	Поочередное скольжение на груди и на спине в обтекаемом положении. Упражнения по согласованию движений руками и ногами с выдохом в воду	21.02	1	

№47	Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со вспомогательными средствами) Имитация на суше гребковых движений, в воде движения руками	28.02	1	
№48	Скольжения на груди с задержкой дыхания. Имитация на суше гребковых движений, в воде движения руками	02.03	1	
№49	Поочередное скольжение на груди и на спине в обтекаемом положении. Упражнения по согласованию движений руками и ногами с выдохом в воду	09.03	1	
№50	Плавание изученным способом в координации	14.03	1	
№51	Инструктаж по ТБ, основы плавания кролем. Скольжение на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами	16.03	1	
№52	Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног. Движения руками с согласованием с дыханием. Специальные упражнения	21.03	1	
№53	Инструктаж по ТБ, основы плавания кролем. Скольжение на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами	23.03	1	
№54	Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног. Движения руками с согласованием с дыханием. Специальные упражнения	28.03	1	
№55	Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении. Свободное плавание. игры в воде	30.03	1	
№56	Игры в воде. Прыжки в воду. Плавание на технику. Старты. Повороты	11.04	1	
№57	Игры в воде. Прыжки в воду. Плавание на технику. Старты. Повороты	13.04	1	
№58	Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении. Свободное плавание. игры в воде	18.04	1	
№59	Игры в воде. Прыжки в воду. Плавание на технику. Старты. Повороты	20.04	1	
Гимнастика с элементами акробатики – 9 часов				
№60	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторение комплекса ОРУ с гимнастическими палками, строевых перестроений, изученных в 4 классе. Контрольное упражнение –подъёма туловища за 1 мин.. Подвижные игры: «Перестрелка», Эстафеты со скакалкой.	25.04	1	
№61	Мышечная система человека. Ознакомление с комплексом ОРУ с обручами. Закрепление упражнений в висячем положении одной и двумя ногами на перекладине. Повторение лазанья по скамейке в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Подвижные игры: «По мостику», эстафеты с	27.04	1	

	лазаньем и перелезанием.			
№62	Кровеносная система человека. Повторение ОРУ с обручами. Совершенствование упражнений в вися. Закрепление лазанья по скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Контрольное упражнение сгибания разгибания рук в упоре. Подвижные игры: «По мостику», гимнастические эстафеты.	04.05	1	
№63	Выполнение ОРУ из и.п. сидя, лёжа, стоя на коленях. Повторение техники 2-3 кувырков вперёд. Кровеносная система человека. Подвижные игры: «Змейка», Гимнастическая эстафета.	11.05	1	
№64	Пища и питательные вещества. Закрепление ОРУ из и.п. сидя, лёжа, стоя на коленях; техники 2-3 кувырков вперёд. Повторение техники кувырка назад, кувырка вперёд с разбега. Повторение стойки на лопатках., мост. Подвижные игры: «Дружные пары», эстафеты с лазанием и перелезанием.	16.05	1	
№65	Пища и питательные вещества . Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками. Тестирование – кувырок вперёд. Подвижные игры с предметами: «Пробеги под скакалкой». Эстафеты с акробатическими элементами	18.05	1	
№66	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Развитие координации.	23.05	1	
№67	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Коррекция стойки на лопатках.	25.05		
№68	Подтягивание в вися (мальчики) и вися лёжа (девочки). Спортивные игры	30.05		