

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Гимназия № 35»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБУ «Гимназия № 35»
Протокол № 1
«30» августа 2019 г.



Директор МБУ «Гимназия № 35»
Л.М. Сураева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету Физическая культура
для 5 класса (2 часа)
(базовый уровень)**

г.о. Тольятти

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ

(68 часов)

№ урока	Количество часов	Наименование раздела программы. Тема урока	Тип урока	Код элемента содержания (КЭС)	Элементы содержания	Код требования к уровню подготовки обучающегося (КПУ)	Требования к уровню подготовки обучающихся (прогнозируемые метапредметные и предметные результаты)
Легкая атлетика (18 часов)							
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.	Урок изучения нового материала (1 час)		Правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.		Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.
2-3	2	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Комбинированный (2 часа)		Приемы строевой подготовки. Выполнять технику стартового разгона		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
4-5	2	Высокий старт Финальное усилие. Бег 30м. Эстафеты.	Комбинированный (2 часа)		Техника выполнения высокого старта Техника безопасности во время эстафет. Бег на результат 30м.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки, включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
6	1	Шестиминутный бег.	Урок контроля, проверки и оценки ЗУН. (1 час)		Что такое выносливость Выполнять специальные беговые упражнения		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
7-8	2	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный		Понятия скорость, выносливость. Ошибки при выполнении учебных		Иметь представление о том, как язык развивается, изменяется с течением времени. Строить небольшое рассуждение на данную лингвистическую тему с использованием материалов

			(2часа)		заданий, способы их исправления.		этимологического анализа. Иметь представление об этимологии как разделе лингвистики и уметь пользоваться этимологическим словарём при объяснении значения, происхождения и правописания слов
9-10	2	Метание мяча на дальность с разбега.	Урок контроля, проверки и оценки ЗУН. (2часа)		Техника метания мяча, правильное выполнение подготовительных упражнений при метании мяча.		Соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
11	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	Урок контроля, проверки и оценки ЗУН. (1час)		Виды прыжков Правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения - Прыжок на максимальный результат.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
12	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированный (1час)		Способы прыжков в длину и прыжковые упражнения. Выполнять прыжок способом «согнув ноги»		Соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
13	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Формирования и закрепления ЗУН (1 час)		Способы прыжков в длину и прыжковых упражнений Выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения		Соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. включать Беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
14-15	2	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный (2часа)		Способы прыжков в высоту и прыжковых упражнений Выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения		Соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Включать. Соблюдать технику безопасности во время прыжков в высоту.
16	1	Преодоление препятствий, подтягивание на перекладине.	Комбинированный (1час)		Способы преодоления препятствий Преодоление препятствий Подтягивание на результат.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
17	1	Броски мяча (1 кг) на дальность. Метание: малого мяча в вертикальную цель.	Комбинированный (1час)		Техника метания мяча. Выполнять метание в цель.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
18	1	Развитие	Формиро		Техника бега		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

		координационных способностей, челночный бег 3х10м	вания и закрепления ЗУН (1 час)		Выполнять двигательные действия из видов л/а		освоения бега на выносливость по дистанции. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
«Спортивные игры - баскетбол» (10 часов)							
19	1	Техника безопасности на уроках баскетбола.	Урок изучения нового материала (1 час)		Техника безопасности Объяснять развитие физических качеств на уроках баскетбола		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику игровых действий и приемов. Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
20	1	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.	Комбинированный (1 час)		Правила игры в баскетбол Применять терминологию на уроках баскетбола		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику игровых действий и приемов. Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
21-22	2	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Формирования и закрепления ЗУН (2 часа)		Терминология Выполнять стойки, передвижения, повороты		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Моделировать технику игровых действий. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
23	1	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Комбинированный (1 час)		Способы приема и передачи мяча Ведение мяча		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику игровых действий и приемов. Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
24	1	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Комбинированный (1 час)		Способы приема и передачи мяча Ведение мяча		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику игровых действий и приемов. Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
25	1	Ловля и передача двумя руками от груди	Формирования и закрепления ЗУН (1 час)		Способы ловли и приема мяча Ловля мяча двумя руками от груди		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику игровых действий и приемов. Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
26	1	Перемещения, игра «мини-баскетбол»	Формирования и закрепления ЗУН (1 час)		Физические качества и принципы их развития Играть в мини-баскетбол		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Моделировать технику игровых действий. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
27	1	Бросок мяча Тактика свободного	Комбинированный		Тактика игры в нападении Прием и передачу мяча		Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Запоминать технику игровых действий. Использовать

		нападения	й (1 час)		разными способами		игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
28	1	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	Комбини рованны й (1 час)		Приемы нападения быстрым прорывом Взаимодействие с партнером		Взаимодействовать со сверстниками. Моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
«Гимнастика с основами акробатики» (10 часов)							
29	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка.	Урок изучения нового материал а (1 час)		Техника безопасности Упражнения с длинной и короткой скакалкой		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега
30	1	Прыжок в упор присев, упражнения со скакалкой	Комбини рованны й (1 час)		Техника безопасности, прыжки, скалка.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка. Демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. Включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой.художественного образа
31-32	2	Развитие координационных способностей.	Формиро вания и закрепле ния ЗУН (2 часа)		Ппонятия скорость, выносливость. Уметние находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений/ Описывать технику упражнений с предметами. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
33	1	Совершенствование висов и упоров Лазание.	Формиро вания и закрепле ния ЗУН (1 час)		Висы и упоры. Лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату.		Взаимодействие в парных и групповых упражнениях. Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
34	1	Акробатическая комбинация Строевой шаг. Повороты в движении	Комбини рованны й (1 час)		Знать технику безопасности. Выполнять акробатические комбинации.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику упражнений с предметами. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности
35	1	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	Комбини рованны й (1 час)		Способы прыжков на скакалке Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.		Взаимодействие в парных и групповых упражнениях. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их.
36	1	Равновесие. Упражнения на	Формиро вания и		Технику разученных упражнений на		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнения на бревне. Выявлять характерные ошибки при

		скамейке.	закрепле ния ЗУН (1 час)		гимнастических снарядах Умение сохранять равновесие		выполнении упражнений на бревне. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке
37-38	2	Развитие силы. Гибкости методом круговой тренировки.	Комбини рованны й (2 часа)		Акробатические элементы Выполнять комбинацию акробатических элементов		Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь
Лыжная подготовка » (11 часов)							
39	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды, обуви.	Урок изучения нового материал а (1 час)		Технику безопасности на уроке лыжной подготовки Подбирать одежду для занятий на улице		Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке
40	1	Закрепление попеременного и одновременного двухшажного хода.	Формиро вания и закрепле ния ЗУН (1 час)		Техника ходов Демонстрировать попеременно и одновременно двухшажный ход.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
41	1	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Урок контроля, проверки и оценки ЗУН. (1 час)		Технику ходов Демонстрировать двухшажный ход.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
42	1	Техника бесшажного одновременного хода.	Комбини рованны й (1 час)		Технику ходов Демонстрировать одновременный бесшажный ход.		Соблюдать правила безопасности. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
43	1	Преодоление препятствий произвольным способом.	Комбини рованны й (1 час)		Способы преодоления препятствий, применять их на местности		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.
44	1	Прохождение дистанции до 3 км	Формиро вания и закрепле ния ЗУН (1 час)		Техника безопасности Подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.		Соблюдать правила безопасности. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.

45	1	Тормажения «плугом», «упором»	Формирования и закрепления ЗУН (1 час)		Способы торможения на лыжах Торможение плугом, упором		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
46	1	Подвижные игры на лыжах, прохождение дистанции 2 км.	Комбинированный (1 час)		Техника торможения плугом, подъем елочкой Взаимодействовать со сверстниками		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке
47	1	Встречная эстафета без палок. Круговая эстафета до 150 м	Комбинированный (1 час)		Техника торможения плугом, подъем елочкой Взаимодействовать со сверстниками		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
48	1	Лыжные гонки на 1 км Повороты на лыжах.	Урок контроля, проверки и оценки ЗУН. (1 час)		Техника безопасности Выполнять лыжные ходы и применить в передвижение на лыжах.		Соблюдать правила техники безопасности. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
49	1	Попеременный двухшажный ход.	Формирования и закрепления ЗУН (1 час)		Техника ходов Демонстрировать попеременный двухшажный ход		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке
Спортивные игры. Волейбол (10 часов).							
50	1	ТБ по волейболу. Стойка волейболиста. Передвижения.	Комбинированный (1 час)		Техника безопасности Развивать двигательные качества, выполнять стойку волейболиста.		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов баскетболиста.
51	1	Техника набрасывание мяча над собой, приема и передачи мяча сверху	Комбинированный (1 час)		Стойка волейболиста. Выполнять набрасывание мяча над собой и выполнять прием и передачу мяча сверху.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Моделировать технику игровых действий и приемов. Уважительно относиться к партнеру.
52	1	Закрепление техники набрасывание мяча, приема и передачи	Формирования и закрепления		Стойка волейболиста. Выполнять набрасывание мяча над собой и выполнять		Соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

		мяча сверху.	ния ЗУН (1 час)		прием и передачу мяча сверху.		
53	1	Закрепление набрасывание мяча над собой, приема и передачи мяча сверху.	Формиро вания и закрепле ния ЗУН (1 час)		Стойка волейболиста. Выполнять набрасывание мяча над собой и выполнять прием и передачу мяча сверху.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
54	1	КУ набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча снизу.	Урок контроля, проверки и оценки ЗУН. (1 час)		Техника приема и передачи мяча снизу Выполнять технику набрасывания мяча над собой, прием мяча снизу.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Моделировать технику игровых действий и приемов. Уважительно относиться к партнеру.
55	1	Закрепление техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Формиро вания и закрепле ния ЗУН (1 час)		Виды подач. Выполнять прием и передачу мяча, и технику прямой нижней подачи.		Соблюдать правила безопасности. Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
56	1	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Закрепление нижней прямой подачи.	Комбини рованны й (1 час)		Виды подач Выполнять прием и передачу мяча в парах, нижнюю прямую подачу.		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
57	1	Закрепление передачи мяча в парах, нижней прямой подачи.	Формиро вания и закрепле ния ЗУН (1 час)		Правила работы в парах Выполнять прием и передачу мяча в парах с нижней прямой подачи.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
58	1	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Формиро вания и закрепле ния ЗУН (1 час)		Технические действия в волейболе Применять технические элементы волейбола в игре		Соблюдать правила безопасности. Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
59	1	Учебная игра волейбол. Тест на гибкость.	Комбини рованны й (1 час)		Технические действия в волейболе Применять технические элементы волейбола в игре		Соблюдать правила безопасности. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.
Легкая атлетика (9 часов).							
60-61	2	ТБ по легкой атлетике. Техника разбега и	Комбини рованны		Техника безопасности Выполнять прыжок в		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Включать беговые

		прыжка в высоту «перешагиванием».	й (2 часа)		высоту способом перешагивания.		упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
62	1	КУ - прыжка в высоту на минимальных высотах. Закрепление броска набивного мяча.	Урок контроля, проверки и оценки ЗУН.		Техника безопасности. Выполнять прыжок на минимальных высотах. Метание набивного мяча.		Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.
63	1	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10м. Прыжки. Метания.	Комбинированный (1 час)		Способы старта. Выполнять старт с опорой на одну руку. Бег на результат челночный бег.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.
64	1	Бег на короткую дистанцию 30м. Прыжок в длину с разбега.	Формирование и закрепление ЗУН (1 час)		Бег на результат 30м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
65	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Формирование и закрепление ЗУН (1 час)		Техника безопасности во время прыжка в длину с разбега. Выполнять прыжок в длину с разбега 11-15 шагов, развивать выносливость.		Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
66-67	2	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Формирование и закрепление ЗУН (2 часа)		Техника безопасности во время метания. Метать мяч на дальность.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.
68	1	Эстафетный бег. Подтягивание на результат.	Урок контроля, проверки и оценки ЗУН. (1 час)		Техника передачи эстафетной палочки. Подтягивание на результат.		Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.