

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР

Здр  
(подпись)

« 31 » 08 20 18 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018 | 2019 учебный год

Предмет Физическая культура  
Класс 5 А, Б, В  
Преподаватель Александровна Наталья Владимировна

(Фамилия, имя, отчество всех учителей, реализующих данную рабочую программу)

Квалификационная категория высшая

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Составлен в соответствии с программой В. И. Лях «Физическая культура, 5-9 классы», В. И. Лях, 2013  
М. Д. Виленко

(название программы с указанием срока реализации, авторы программы)

Рекомендованной (утвержденной) Министерством науки и высшего образования РФ  
(год и когда рекомендована, утверждена программа)

Программа издана «Физическая культура, 5-9 классы»  
М. Д. Виленко, В. И. Лях, М.: «Академия», 2017

(название сборника, автор-составитель, издательство, год издания)

Учебники:  
Автор М. Д. Виленко  
Название «Физическая культура 5-7 классы»  
Издательство М.: «Академия» Год издания 2014

Рассмотрен на заседании методического объединения учителей  
естественных, гуманитарных наук

Протокол № 1 от « 30 » августа 20 18 г.  
Председатель методического объединения Фарисова О.Т.

**Тематическое планирование**  
 по предмету **«Физическая культура», В.И. Лях**  
**(Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В.И. Ляха, А.. Зданевича),**  
**(Москва: «Просвещение», 2010г.) на 2018 – 2019 учебный год.**  
полное название, автор, сроки реализации

Класс **5 «А» , «Б» , «В»**

№ урока	Наименование раздела и темы урока	Часы учебного времени	Планируемые сроки прохождения программы	Форма текущего контроля
<b>Лёгкая атлетика (11 ч)</b>				
1.	История лёгкой атлетики.			Наблюдение за учениками
2.	Высокий старт от 10 до 15 м.			Наблюдение за учениками
3.	Высокий старт от 10 до 15 м.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
4.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.			Наблюдение за учениками
5.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
6.	Скоростной бег до 40 м.			Наблюдение за учениками
7.	Скоростной бег до 40 м.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
8.	Скоростной бег до 40 м.			Наблюдение за учениками
9.	Бег на результат 60 м.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
10.	Бег на результат 60 м.			Наблюдение за

				учениками
11.	Эстафетный бег. Контроль двигательных качеств: бег 60м.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
<b>Кроссовая подготовка</b>				
12.	Кросс до 15 минут. Равномерный бег.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
13.	Кросс до 15 минут. Равномерный бег.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
14.	Кросс до 15 минут. Чередование бега и ходьбы.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
15.	Кросс до 15 минут. Чередование бега и ходьбы.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
16.	Кросс до 15 минут. Бег с ускорением			Наблюдение за учениками, самоконтроль
17.	Кросс до 15 минут. Бег с ускорением			Наблюдение за учениками, самоконтроль
18.	Старт из различных положений. Бег по пересеченной местности			Наблюдение за учениками, самоконтроль
19.	Старт из различных положений. Бег по пересеченной местности			Наблюдение за учениками, самоконтроль
20.	Контроль двигательных качеств: кросс 15 минут. Эстафета			Наблюдение за учениками, самоконтроль
<b>Гимнастика</b>				
21.	Правила техники безопасности. История гимнастики.			Наблюдение за учениками
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			Наблюдение за учениками

23.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			Фронтальный
24.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			Фронтальный
25.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением, по восемь в движении.			Фронтальный
26.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением, по восемь в движении.			Фронтальный
27.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением, по восемь в движении.			Фронтальный
28.	Элементы акробатики. Работа с предметами: гантелями, обручами			Индивидуальный, групповой
29.	Элементы акробатики. Работа с предметами: гантелями, обручами			Индивидуальный, групповой
30.	Кувырок вперед и назад стойка на лопатках			Наблюдение за учениками, самоконтроль
31.	Упражнения на гимнастической лестнице, гимнастической скамье. Подтягивание. Отжимание.			Индивидуальный, групповой
32.	Упражнения на гимнастической лестнице, гимнастической скамье. Подтягивание. Отжимание.			Индивидуальный, групповой
33.	Круговая тренировка. Упражнения в висах и упоре			Индивидуальный, групповой
34.	Круговая тренировка. Упражнения в висах и упоре			Индивидуальный, групповой
35.	Круговая тренировка. Упражнения в висах и упоре			Индивидуальный, групповой
36.	Круговая тренировка. Упражнения в висах и упоре			Индивидуальный, групповой
37.	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.			Индивидуальный, групповой
38.	Контрольный урок. Техника выполнения упражнений: кувырка, стойки, упражнений в висах, прыжков.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
<b>Баскетбол.</b>				
39.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.			Наблюдение за учениками

40.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
41.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
42.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
43.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
44.	Повороты без мяча и мячом. Комбинации передвижений.			Индивидуальный, групповой
45.	Повороты без мяча и мячом. Комбинации передвижений.			Индивидуальный, групповой
46.	Повороты без мяча и мячом. Комбинации передвижений.			Индивидуальный, групповой
47.	Повороты без мяча и мячом. Комбинации передвижений.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
48.	Повороты без мяча и мячом. Комбинации передвижений.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
49.	Ловля и передача мяча двумя руками.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
50.	Ловля и передача мяча двумя руками.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
51.	Ловля и передача мяча двумя руками.			Индивидуальный, групповой
52.	Ведение мяча в различных стойках, без сопротивления.			Индивидуальный, групповой
53.	Ведение мяча в различных стойках, без сопротивления.			Индивидуальный, групповой
54.	Ведение мяча в различных стойках, без сопротивления.			Индивидуальный,

				групповой
55.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.			Индивидуальный, групповой
56.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.			Индивидуальный, групповой
57.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.			Индивидуальный, групповой
58.	Выравнивание и выбивание мяча.			Парный
59.	Выравнивание и выбивание мяча.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
60.	Контроль знаний: комбинации из освоенных элементов			Индивидуальный, групповой
61.	Тактика свободного нападения			Индивидуальный, групповой
62.	Позиционное нападение			Индивидуальный, групповой
63.	Нападение быстрым прорывом			Индивидуальный, групповой
64.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»			Самоконтроль, групповой
65.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола			Индивидуальный, групповой
<b>Волейбол.</b>				
66.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол			Наблюдение за учениками, самоконтроль
67.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
68.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
69.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
70.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.			Самоконтроль,

				групповой
71.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.			Самоконтроль, групповой
72.	Передача мяча над собой и через сетку.			Самоконтроль, групповой
73.	Передача мяча над собой и через сетку.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
74.	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
75.	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль, групповой
76.	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль, групповой
77.	Прием мяча двумя руками снизу			Самоконтроль, групповой
78.	Прием мяча через сетку			Самоконтроль, групповой
79.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки			Наблюдение за учениками, самоконтроль
80.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки			Наблюдение за учениками, самоконтроль
81.	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки			Наблюдение за учениками, самоконтроль
82.	Игра по упрощенным правилам. Мини-волейбол.			Самоконтроль, групповой
83.	Игра по упрощенным правилам. Мини-волейбол.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
<b>Кроссовая подготовка.</b>				
84.	Кросс до 15 минут. Равномерный бег.			Наблюдение за учениками, самоконтроль

85.	Кросс до 15 минут. Равномерный бег.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
86.	Кросс до 15 минут. Чередование бега и ходьбы.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
87.	Кросс до 15 минут. Чередование бега и ходьбы.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
88.	Кросс до 15 минут. Бег с ускорением.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
89.	Кросс до 15 минут. Бег с ускорением.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
90.	Старт из различных положений. Бег по пересеченной местности.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
91.	Старт из различных положений. Бег по пересеченной местности.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
92.	Контроль двигательных качеств: кросс 1500 м.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
<b>Легкая атлетика.</b>				
93.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
94.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
95.	Бег на 1000 м.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
96.	Бег на 1000 м.			Наблюдение за учениками, самоконтроль



97.	Прыжок в длину с места.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
98.	Прыжок в длину с места.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
99.	Метание малого мяча.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
100.	Метание малого мяча.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
101.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			Наблюдение за учениками, самоконтроль
102.	Контроль двигательных качеств: Метание мяча весом 150 г (м).			Наблюдение за учениками, самоконтроль