


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36 им. Юдина Г.Л.» г. Брянска

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей физич. культ  
Протокол № 1  
от «30» августа 20 18 г.  
Руководитель МО учителей  
физической культуры  
М.С. Микладевич

«Утверждаю»  
Директор школы № 36  
А.А. Андреева  
«7» сентября 20 18 г.



М.П.  
МБОУ  
СОШ № 36  
г. БРЯНСКА

## Рабочая программа учебного курса

по физической культуре  
для 5<sup>х</sup> классов

Программу разработал:  
учитель Бобнева  
Светлана  
Алексеевна

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
Везнецова СВ  
«5» сентября 20 18 г.

20 18 г.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Раздел, кол-во часов в разделе	№ урока в разделе	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности	Требования к уровню подготовленности
1	2	3	4	5	6	7
1	<b>Знания о физической культуре</b> 3 ч	1	Древние Олимпийские игры 3 ч	вводный	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр;объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в древности
2		2		комплексный	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр;объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в древности
3		3		комплексный	Виды состязаний в древности.	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр;объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в древности
4	<b>Легкая атлетика</b> 12ч	1	Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)	вводный	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (10-15 м.) бег с ускорением (30-40м.). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств..	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.
5		2		Совершенствования	Высокий старт (10-15 м.) бег с ускорением (40-50м.). Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Влияние л/а упражнений на здоровье.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.
6		3		Совершенствования	Высокий старт (10-15 м.) бег с ускорением (40-50м.). специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Финиширование.Линейные эстафеты до 40м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.
7		4		учетный	Бег на результат (60м.). специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.
8		1	Прыжок в длину с разбега(3ч)	комбинированный	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.
9	2	совершенствования		Обучение подбора разбега.Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	

0		3		учетный	Приземление. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.
1		1	Метание малого мяча (4ч)	комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Попади в мяч»	Уметь: метать мяч на дальность.
2		2		совершенствования	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Уметь: метать мяч на дальность.
3		3		совершенствования	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель».	Уметь: метать мяч на дальность.
4		4		учетный	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.
5		1		Бег на средние дистанции (1ч)	комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».
6	<b>Кроссовая подготовка (6ч)</b>	1	Бег по пересеченной местности (6ч)		Совершенствования	Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Невод». ОРУ в движении. Развитие выносливости..
7		2		Совершенствования	Равномерный бег (10мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10мин
8		3		Совершенствования	Равномерный бег (12 мин).Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ в движении. Развитие выносливости..	Уметь бегать в равномерном темпе 12 мин.
9		4		Совершенствования	Равномерный бег (15 мин).Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ в движении. Развитие выносливости..	Уметь бегать в равномерном темпе 15 мин.
10		5		совершенствования	Равномерный бег (15 мин).Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ в движении. Развитие выносливости..	Уметь бегать в равномерном темпе 15 мин.
11		6		учетный	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место».	Уметь: бегать в равномерном темпе (15мин.).
12		Организация здорового образа жизни (3ч)		1	Показатели здоровья человека (3ч)	комплексный
13	2		комплексный	Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.		Называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья- частоты сердечных сокращений, Частоты дыхания соотношения массы и длины тела
14	3		комплексный	Резервы здоровья		Оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста,



8		14	Волейбол (25ч)	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги).Игра в мини-футбол.Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.
9		15		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги).Игра в мини-футбол.Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.
10		16		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги).Игра в мини-футбол.Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.
11		17		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги).Игра в мини-футбол.Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.
12		18		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги).Игра в мини-футбол.Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.
13		19		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги).Игра в мини-футбол.Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.
14		20		комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги).Игра в мини-футбол.Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам.
15		1		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
16		2		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
17		3		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
18		4		Совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
19		5		Совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
20		6		совершенствования		
21		7		совершенствования		
22		8	совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б«Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	
23		9	совершенствования			
24		10	комплексный	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	
25		11	комплексный			
26		12	совершенствования			

77		13		Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
78		14		совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
79		15		совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
80		16		совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
81		17		совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
82		18		совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
83		19		совершенствования	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
84		20		Изучение нового материала	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
85		21		совершенствования	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
86		22		совершенствования	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
87		23		совершенствования	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
88		24		совершенствования	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
89		25		совершенствования	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
90	Планирование занятий физической культурой (2ч)	1	Виды физической подготовки	комплексный	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка	Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки

1		2	Методика планирования занятий физической культурой	комплексный	Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.	Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)	1	Утренняя гигиеническая гимнастика(3ч)	комплексный	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики.	Раскрывать зависимость между объемом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики	
3		2		комплексный	Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики	Составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку	
4		3		комплексный	Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений	
5		4		Физкультминутки (1ч)	комплексный	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.	Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при

						выполнении домашних заданий
6	Кроссовая подготовка (8ч)	1	Бег по пересеченной местности (8ч)	комбинированный	Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Невод». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.)
7		2		Совершенствования	Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Невод». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.)
8		3		совершенствования	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин.)
9		4		совершенствования	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин.)
0		5		совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег по разному грунту. Подвижная игра «Салки маршем». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (14 мин.)
1		6		совершенствования	Равномерный бег (15мин). Бег по разному грунту. Подвижная игра «Салки маршем». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин.)
2		7		совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег по разному грунту. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (16 мин.)
3		8		совершенствования		
4	Легкая атлетика (13ч)	1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (10-15 м.) бег с ускорением (30-40м.). Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств..	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.
5		2		совершенствования	Высокий старт (10-15 м.) бег с ускорением (40-50м.). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.
6		3		совершенствования	Высокий старт (10-15 м.) бег с ускорением (50-60м.). специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Встречная эстафета (передача палочки).	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.
7		4		совершенствования	Бег на результат (60м.). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.
8		5		учетный	Бег на результат (60м.). Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м..
9		1	Прыжок в длину с разбега (3ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега
0		2		совершенствования	Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега
1		3		учетный	Приземление. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега



02		1	Метание малого мяча (4ч)	Изучение нового материала	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.
03		2		совершенствования	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.
04		3		совершенствования	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.
05		4		учетный	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность.
06		1	Бег на средние дистанции (1ч)	Комбинированный	Бег (1000). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Пустое место». Развитие выносливости.	Уметь: пробегать 1000 м.
07	Кроссовая подготовка (9ч)	1	Бег по пересеченной местности (9ч)	совершенствования	Равномерный бег (18м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.
08		2		совершенствования	Равномерный бег (18м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.
09		3		совершенствования	Равномерный бег (17м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.
00		4		совершенствования	Равномерный бег (17м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.
01		5		совершенствования	Равномерный бег (17м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.
02		6		совершенствования		Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.
03		7		совершенствования	Равномерный бег (18м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.
04		8		учетный	Равномерный бег (18м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.
05		9		совершенствования	Равномерный бег (20м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.