Предмет	Класс	Вариант												
Физическая культура	5	Рабочая программа 5 класс												
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Цифровой	Пед. условия и средства реализации ГОСа
Легкая атлетика			15											
		Стартовый бег. Эстафетный бег. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м)*. Встречная эстафета.	1											
		Стартовый бег. Эстафетный бег. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на	1											
		Стартовый бег. Эстафетный бег. Высокий старт *(до 10-15 м)*. Бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз-витие скоростных	1											
		Стартовый бег. Эстафетный бег. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м)*, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных воз-можностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1											
		Стартовый бег. Эстафетный бег. Бег на дистанцит *(60 м)*. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно-стей. Подвижная игра	1											
		Прыжок в длину. Ме-тание малого мяча. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 х 1)* с 5-6 м.	1											
		Прыжок в длину. Ме-тание малого мяча. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 х 1)* с 5-6 м.	1											
		Прыжок в длину. Ме-тание малого мяча. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину. Ме-тание малого мяча. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 х 1)* с 5-6 м.	1											
		Прыжок в длину. Ме-тание малого мяча. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 х 1)* с 5-6 м.	1											
		Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие	1											
		Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие	1											
Спортивные игры. Волейбол			10											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты с элементами волейбола.	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения 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.	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения 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.	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения 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.	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения 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.	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1											
		Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1											
		Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1											
		Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1											
		Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1											
		Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1											
		Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1											
Гимнастика			10											
		Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис	1											
		Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колон-ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.). смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	1											
		Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колон-ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув-шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	1											
		Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колон-ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув-шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	1											
		Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колон-ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув-шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	1											
		Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колон-ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув-шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	1											
		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с равнением и сведением по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Спуск прогнувшись.	1											
		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с равнением и сведением по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Спуск прогнувшись.	1											
		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с равнением и сведением по восемь человек в движении. Прыжок ноги врозь.	1											
		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с равнением и сведением по восемь человек в движении. Прыжок ноги врозь.	1											
		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с равнением и сведением по восемь человек в движении. Прыжок ноги врозь.	1											
		Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты.	1											
		Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты.	1											
		Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад.	1											
		Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад.	1											
		Акробатика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1											
		Акробатика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1											
Лыжная подготовка			10											
		Техника лыжных ходов. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов Непрерывное передвижение. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Учет техники коньковогоо хода. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Учет техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Учет техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	1											
		Техника лыжных ходов. Учет техники спусков и подъемов. Свободное катание с горки.	1											
Спортивные игры. Баскетбол			15											
		Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и парах. Игра в мини-баскетбол.	1											
		Баскетбол. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и парах. Игра в мини-баскетбол.	1											
		Баскетбол. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и парах. Игра в мини-баскетбол.	1											
		Баскетбол. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1											
		Баскетбол. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и шага с шагом.	1											
		Баскетбол. – Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и шага с шагом.	1											
		Баскетбол. – Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и шага с шагом.	1											
		Баскетбол. – Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и шага с шагом.	1											
		Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от головы с места.	1											
		Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от головы с места.	1											
		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	1											
		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	1											
		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	1											
		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	1											
		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение *(5:0)* без изменения позиции игроков.	1											
		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение *(5:0)* без изменения позиции игроков.	1											
		Баскетбол. Бросок двумя ру-ками снизу в движении после ловли мяча. По-зиционное нападение *(5:0)* без изменения позиции игроков.	1											
		Баскетбол. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение *(5; 0)* без изменения позиции игроков.	1											
		Баскетбол. Сочетание приемов: *(ведение – остановка – бросок)*. Позиционное нападение через силовой выход. Игра в мини-баскетбол.	1											
		Баскетбол. Сочетание приемов: *(ведение – остановка – бросок)*. Позиционное нападение через силовой выход. Игра в мини-баскетбол.	1											
		Баскетбол. Выбывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1											
		Баскетбол. Выбывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов *(ведение - остановка - бросок)*. Нападение быстрым прорывом.	1											
		Баскетбол. Выбывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1											
Легкая атлетика			10											
		Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1											
		Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие вы-носливости.	1											
		Стартовый бег, эстафетный бег. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м)*. Встречная эстафета.	1											
		Стартовый бег, эстафетный бег. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, бег на дистанцию.	1											
		Стартовый бег, эстафетный бег. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м)*, бег на дистанцию.	1											
		Стартовый бег, эстафетный бег. Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1											
		Стартовый бег, эстафетный бег. Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1											
		Прыжок в высоту. Ме-тание малого мяча. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» *(техбор разбега и от-талкивания)*. Метание теннисного мяча на дальность.	1											
		Прыжок в высоту. Ме-тание малого мяча. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» *(совершенствование, перевод планка)*. Метание теннисного мяча на дальность.	1											
		Прыжок в высоту. Ме-тание малого мяча. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» *(прыжковая)*. Метание теннисного мяча на дальность.	1											