

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области  
Отдел образования администрации Одоевского района  
МКОУ "ОСОШ имени В.Д. Успенского

"

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО

Свистунова Е.А.

Протокол №1

от "25" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

Мелешкова Г.А.

Протокол № 1

от "26" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Кирютина Т.И.

Приказ № 95

от "30" 08 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2576218)

учебного предмета  
«Физическая культура»  
Для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Антонов Игорь Васильевич  
Учитель физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативный модуль (1 час в неделю).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные
		всего	контроль	практические				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://internetur
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	1	0	0		задают вопросы по организации спортивных соревнований; делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://internetur ok.ru/ http://www.openclass.ru http://methodsovet.su
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	0		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://internetur ok.ru/

1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	0		<p>обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия</p>	<p>Устный опрос;  nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a></p>
Итого по разделу		4					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							

2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	1	0	0		<p>знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;</p> <p>определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;</p> <p>составляют индивидуальный режим</p>	Устный опрос;	<a href="http://nsportal.ru/">nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	1	0	0.5		<p>определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня;</p> <p>устанавливают временной диапазон и</p>	Практическая работа;	<a href="http://nsportal.ru/">nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	1	0	0		<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием</p>	Устный опрос;	<a href="http://nsportal.ru/">nsportal.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a>

2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	1	0	0		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»; видами осанки и возможными	Устный опрос;	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	1	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела; окружности грудной клетки; осанки); выявляют соответствие	Практическая работа;	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	0.5		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://methodsovet.ru/">http://methodsovet.ru/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	1	0	0		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях; приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня; спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на; открытых спортивных площадках; выбору одежды и обуви;	Устный опрос;	nsportal.ru <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://methodsovet.ru/">http://methodsovet.ru</a>

2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	1	0	0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют состояние организма; по определённой формуле;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	1	0	0.5		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале; середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
2.10	<b>Ведение дневника физической</b>	1	0	0		Составляют дневник физической	Устный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
Итого по разделу		10							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность»; ролью и значением;	объяснение ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в; домашних условиях без	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной; гимнастики для профилактики	работа в парах;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющих	беседа; устный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов; ; выполняют их из разных исходных положений; с;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	

3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0		записывают в дневник физической культуры комплекс; упражнения для занятий на	дискуссия ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0		разучивают упражнения в равновесии; точности;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-оздоровительной	беседа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка;	; самостоятельная работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка вперёд с; выделением фаз движения; выделяют возможности;	обсуждение ;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на</b>	1	0	0		определяют задачи и последовательность;	; обсужде	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на</b>	2	0	0		разучивают технику прыжка по фазам и в полной; координации;;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по; гимнастической стенке	текущий контроль	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

3.16	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2	0	0		разучивают технику расхождения правым и левым; боком при передвижении на полу и на	текущий контроль	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности;	беседа с обсуждением;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на</b>	2	0	0		разучивают бег с максимальной скоростью с	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнутые ноги»</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике; безопасности на занятиях прыжками и способами их;	зрительный контроль	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>							
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике; безопасности на занятиях прыжками и способами их;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	0		разучивают технику метания малого мяча в; неподвижную мишень по фазам движения и	изучение нового материала;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность; с трёх шагов разбега;	работа в парах;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах</b>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

3.27	Модуль «Зимние виды спорта». · <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике; безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». · <b>Повороты на лыжах способом</b>	2	1	1		разучивают технику переступания шагом на лыжах; правым и левым	Практическая	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» на</b>	1	0	0		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на	изучение	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». · <b>Спуск на лыжах с пологого склона</b>	2	1	1		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники спуска с пологого; склона в низкой стойке;	обсуждение и анализ;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». · Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец; техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	2	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец; техники учителя в передаче мяча двумя руками от; груди;	самооценка;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию</b>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию	беседа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	1	1	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец; техники учителя в передаче мяча двумя руками от; груди при передвижении приставным шагом	Текущий контроль;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Разное разучивание							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Разное разучивание технические							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.44	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.45	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка							

3.46	Модуль «Спортивные игры. Футбол» <b>Ведение</b>							
3.47	Модуль «Спортивные игры. Футбол» <b>Обработка мячом</b>							
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация</b>	30						
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	3	6.5				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ -5кл.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Легкая Атлетика Вводный Т.Б. во время занятий физической культурой. .(О.3-1.РК-1) Старт с опорой на одну руку	1	1	0		Устный опрос;
2.	Высокий старт (совершенствование) Бег 30 м. Круговая эстафета.	1	0	0		Практическая работа;
3.	Закрепление техники старта. Высокий старт (10- 15м) бег с ускорением Встречная эстафета	1	0	0		Практическая работа;
4.	Высокий старт (учет) Бег с ускорением (50-60м) Эстафета	1	0	0		Практическая работа;
5.	Бег 60 м. Специальные упражнения. Подвижная игра.	1	0	0		Практическая работа;
6.	Обучение технике метания мяча. Прыжок в длину с разбега (обучение).	1	0	0		Практическая работа;
7.	Метание мяча с разбега на дальность (соверш.). Прыжок в длину с разбега (совершенствование)	1	0	0		Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с 7-9шагов разбега (закрепление) Метание мяча (закрепление)	1	0	0		Практическая работа;

9.	Учет техники метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1	0	0		Практическая работа;
10.	(О.З.-3)Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	0	0		Практическая работа;
11.	Спорт игры Баскетбол Т.Б.-спортигры(О.З.-4.Р.К-3)Обучение передвижениям и остановке прыжком в баскетболе.	1	0	0		Практическая работа;
12.	Соверш. технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	0		Практическая работа;
13.	Обучение передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Закреп. передвижение и остановку.	1	0	0		Практическая работа;
14.	Совершенствование передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением	1	0	0		Практическая работа;
15.	Обучение технике броска по кольцу одной рукой. Закреп. передачи мяча.	1	0	0		Практическая работа;
16.	Совершенствование. Технике броска по кольцу. Передача мяча со сменой мест.	1	0	0		Практическая работа;
17.	Обуч. ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Закрепить технику изученных элементов.	1	0	0		Практическая работа;
18.	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу	1	0	0		Практическая работа;

	одной рукой.					
19.	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1	0	0		Практическая работа;
20.	Волейбол 0.3.-5 Т.Б Волейбол Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	0	0		Практическая работа;
21.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1	0	0		Практическая работа;
22.	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах.	1	0	0		Практическая работа;
23.	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1	0	0		Практическая работа;
24.	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1	0	0		Практическая работа;
25.	Лапта (О.3-6)(Р.К-6) ТБ на уроках лапты. Передача мяча с различных расстояний. учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа;
26.	Ловля мяча одной и двумя руками. Учебная игра в лапту	1	0	0		Практическая работа;
27.	Ловля мяча одной и двумя руками. Учебная игра в лапту	1	0	0		Практическая работа;
28.	Гимнастика Т.Б. на уроках гимнастики. (О.3-7)(Р.К.-7)Повторение акробатических элементов	1	0	0		Практическая работа;
29.	Обучение кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки	1	0	0		Практическая работа;

	вперёд.					
30.	Р.К.-5 Совершенствование кувырка назад.Лазание по канату.	1	0	0		Практическая работа;
31.	Закр. кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	0	0		Практическая работа;
32.	Закр. кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	0	0		Практическая работа;
33.	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1	0	0		Практическая работа;
34.	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1	0	0		Практическая работа;
35.	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1	0	0		Практическая работа;
36.	(О.З.-8)Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1	0	0		Практическая работа;
37.	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1	0	0		Практическая работа;
38.	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1	0	0		Практическая работа;
39.	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета	1	0	0		Практическая работа;

	со скакалками.					
40.	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1	0	0		Практическая работа;
41.	(О.З.-9)Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1	0	0		Практическая работа;
42.	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1	0	0		Практическая работа;
43.	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1	0	0		Практическая работа;
44.	Т.Б. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1	0	0		Практическая работа;
45.	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		Практическая работа;
46.	(О.З.-10)Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	1	0	0		Практическая работа;
47.	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров.	1	0	0		Практическая работа;
48.	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		Практическая работа;
49.	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов	1	0	0		Практическая работа;

	четверти.					
50.	Лыжная подготовка Т.Б. на уроках лыжной подготовки. (О.З.-17-18.Р.К.-4)Учить одновременный бесшажный ход.	1	0	0		Практическая работа;
51.	Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1	0	0		Практическая работа;
52.	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1	0	0		Практическая работа;
53.	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1	0	0		Практическая работа;
54.	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1	0	0		Практическая работа;
55.	(О.З.-21)Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1	0	0		Практическая работа;
56.	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	0	0		Практическая работа;
57.	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	0	0		Практическая работа;
58.	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1	0	0		Практическая работа;

59.	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1	0	0		Практическая работа;
60.	(О.З.-26.Р.К.-9)Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1	0	0		Практическая работа;
61.	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1	0	0		Практическая работа;
62.	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	0	0		Практическая работа;
63.	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1	0	0		Практическая работа;
64.	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	0	0		Практическая работа;
65.	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	0	0		Практическая работа;
66.	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	0	0		Практическая работа;
67.	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	0	0		Практическая работа;
68.	(О.З.-11)Повороты переступанием в движении на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
69.	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	1	0	0		Практическая работа;
70.	Прохождение дистанции до 3	1	0	0		Практическая

	км. Соревнования.					работа;
71.	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	0	0		Практическая работа;
72.	Прохождение дистанции до 3 км Игры на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
73.	(О.З.-14)Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	0	0		Практическая работа;
74.	Игра «Быстрый лыжник» Эстафета на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
75.	Игра «Шире шаг», «Накаты». Подведение итогов.	1	0	0		Практическая работа;
76.	Баскетбол ТБ на уроках по баскетболу.(О.З-15)(Р.К-7).	1	0	0		Практическая работа;
77.	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1	0	0		Практическая работа;
78.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1	0	0		Практическая работа;
79.	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	1	0	0		Практическая работа;
80.	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1	0	0		Практическая работа;
81.	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	1	0	0		Практическая работа;
82.	(О.З.-16)Закрепить передачу	1	0	0		Практическая работа;

	от плеча.					
83.	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1	0	0		Практическая работа;
84.	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мяч ловцу».	1	0	0		Практическая работа;
85.	Передача мяча двумя руками после ведения.	1	0	0		Практическая работа;
86.	Совершенствовать передачу от плеча.	1	0	0		Практическая работа;
87.	Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча	1	0	0		Практическая работа;
88.	Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти.	1	0	0		Практическая работа;
89.	Лапта Т.Б.Лапта. Беговые упр.для совершенствования перебежек. Передача мяча. учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа;
90.	Упр.в ловле одной и двумя руками. Осаливание переосаливание игрока. Учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа;
91.	Удары битой сверху в зоны 2-3.Двухсторонняя игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа;
92.	Легкая Атлетика ТБ на уроках л/атлетики.(О.3-19). Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1	0	0		Практическая работа;
93.	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	1	0	0		Практическая работа;

94.	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1	0	0		Практическая работа;
95.	(О.З.-22-23)Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1	0	0		Практическая работа;
96.	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1	0	0		Практическая работа;
97.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1	0	0		Практическая работа;
98.	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1	0	0		Практическая работа;
99.	Медленный бег до 15 мин.Метание т/мяча в горизонтальную мишень.	1	0	0		Практическая работа;
100.	(О.З.-24-25.Р.К.-8)Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1	0	0		Практическая работа;
101.	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе	1	0	0		Практическая работа;
102.	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	1	0	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

## Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

## Список литературы

### Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

### Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

### Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. — М.: Сфера, 2001.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

№п/п Материально – техническое обеспечение

Кол-во

1 Мячи для метания 3

2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3

3 Ядро 1

4 Гиря (16 кг) 1

5 Скамейки гимнастическая 1

6 Набор гимнастических матов 1

7 Гимнастический козел 1

8 Гимнастический конь 1

9 Канат для перетягивания 1

10 Скакалки 10

11 Мостик гимнастический подкидной 1

- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 2
- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Ворота для минифутбола 2
- 18 Мячи футбольные 2
- 19 Теннисные столы 2
- 20 Ракетки для настольного тенниса 6
- 21 Лыжи беговые 8 пар
- 22 Крепления жесткие 8 пар
- 23 Палки лыжные  
8 пар
- 24 Штанга тренировочная 1
- 25 Секундомер электронный 1
- 26 Рулетки 2
- 27 Игровое поле для футбола (мини-  
футбола) 128 Игровое поле для баскетбола  
(стритбола) 1 29 Игровое поле для волейбола  
1

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный