

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 40"  
МБОУ "СОШ № 40"

## **РАССМОТРЕНО**

на заседании Методического  
объединения учителей  
филологов  
«29» августа 2022 года  
Протокол № 1

## **ПРИНЯТО**

на заседании  
Педагогического совета  
«30» августа 2022 года  
Протокол № 1

## **УТВЕРЖДЕНО**

Директором МБОУ «СОШ № 40»  
«30» августа 2022 года

\_\_\_\_\_ Н.М. Абдулова  
(подпись)

117-од-22 от 30.08.2022  
№ приказа

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ID 566560) Учебного предмета «Физическая культура»**

(для 5 класса образовательных организаций)

Составители: Петрова Е.А., Михайлов С.И.

Ижевск, 2022

## **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[1]), 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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

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

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

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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 ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. разбор заданий по формированию читательской компетенции.;	Устный опрос;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5	0	0.5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	1		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; прогулки и занятия на открытом воздухе. Проект на тему : " здоровый образ жизни";	Устный опрос;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/-</a> Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5	0	0.5		устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Практическая работа;	<a href="http://www.trainer.h1.ru">http://www.trainer.h1.ru</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; Разбор заданий по формированию глобальных компетенций.;	Практическая работа;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/-</a> Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"

2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0.5		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; Разбор заданий по формированию глобальных компетенций.;	Практическая работа;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/</a> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0.5		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.;	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	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; Тестирование;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0.5		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 в соответствии с погодными условиями и временем года.;	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0.5		разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.;; Викторина по Всероссийскому открытому уроку "ОБЖ" (приуроченный ко Дню гражданской обороны РФ).;	Устный опрос;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года.;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви.;	Практическая работа;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/</a> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.5		сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;; составляют дневник физической культуры; Разбор заданий по формированию креативного мышления.;	Устный опрос;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;; Разбор заданий по формированию читательской компетенции;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;; Эстафета; посвященная "Уроку мужества памяти Э.Порфирьева";	Практическая работа;	<a href="http://festival1september.ru/-Фестиваль педагогических идей">http://festival1september.ru/-Фестиваль педагогических идей</a> "Открытый урок"
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;;	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	1		составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	<a href="http://festival1september.ru/-Фестиваль педагогических идей">http://festival1september.ru/-Фестиваль педагогических идей</a> "Открытый урок"
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	1		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;; Разбор заданий по формированию креативного мышления.;	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";

3.9.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	2	0	2		описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"
3.10.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад в группировке</b>	2	0	2		описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"
3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</b>	2	0	2		выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/</a> -Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	2	0	2		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"
3.13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"
3.14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	1		знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;;	Практическая работа; зачет;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
3.15.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"
3.16.	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/</a> -Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	3	0	3		разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа; зачет;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; Разбор заданий по формированию читательской компетенции;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	1	1		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/</a> -Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	3	1	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	2		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; Разбор заданий по формированию креативного мышления.;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	1		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Зачет;	<a href="http://festival1september.ru/-Фестиваль педагогических идей">http://festival1september.ru/-Фестиваль педагогических идей</a> "Открытый урок"
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.;	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»; Викторина на тему:"Всемирный день футбола". Разбор заданий по формированию читательской компетенции.;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;	Практическая работа;	<a href="http://festival1september.ru/-Фестиваль педагогических идей">http://festival1september.ru/-Фестиваль педагогических идей</a> "Открытый урок"
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; Спортивная игра; посвященная дню хоккея.;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке.;	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-gazeta">http://spo.1september.ru-gazeta</a> "Спорт в школе"

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; Эстафета; посвященная "Дню защитника отечества".;	Практическая работа;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/</a> -Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	2		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; Разбор заданий по формированию глобальных компетенций.;	Практическая работа;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/</a> -Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; Подвижная игра на тему:"Всемирный день Здоровья!";	Практическая работа;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/</a> -Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Практическая работа;	Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; Проект " Подвижные игры";	Практическая работа;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/</a> -Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru-газета">http://spo.1september.ru-газета</a> "Спорт в школе"
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения.;	Практическая работа;	<a href="http://festival1september.ru/">http://festival1september.ru/-</a> Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	30	2	28		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.;	Тестирование; работа на уроке;	<a href="http://www.sportreferat.narod.ru/">http://www.sportreferat.narod.ru/-</a> рефераты на спортивную тематику Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	97				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1		Практическая работа;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		Практическая работа;
3.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа;
4.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Зачет;
5.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0.5	0.5		Практическая работа;
6.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа;
7.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0.5	0.5		Практическая работа;



8.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5		Зачет;
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;
10.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0.5	0.5		Практическая работа;
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0.5	0.5		Практическая работа;
12.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
13.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0.5	0.5		Зачет;
14.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
15.	.Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Зачет;

--	--	--	--	--	--	--

16.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
17.	. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0.5	0.5		Практическая работа;
18.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Зачет;
19.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
20.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

21.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	----------------------

22.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Зачет;
23.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
24.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическая работа;
25.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
26.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
27.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;

28.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
29.	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
30.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5		Практическая работа;
31.	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Зачет;
32.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
33.	Кувырок вперёд ноги «скрестно» Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа;
34.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
35.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа;

36.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
37.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
38.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
39.	Кувырок назад из стойки на лопатках Упражнения утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа;
40.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Зачет;
41.	Водные процедуры после утренней зарядки Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5		Практическая работа;
42.	Кувырок назад из стойки на лопатки. Упражнения утренней зарядки	1	0.5	0.5		Практическая работа;

43.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
44.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		Практическая работа;
45.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Зачет;
46.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0.5	0.5		Практическая работа;
47.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа;
48.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Зачет;

49.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Практическая работа;
50.	Кувырок вперёд в группировке Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1		Практическая работа;
51.	Кувырок вперёд в группировке Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		Зачет;
52.	Кувырок вперёд в группировке Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		Практическая работа;
53.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Кувырок назад в группировке	1	0	1		Практическая работа;
54.	Кувырок назад в группировке Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Практическая работа;
55.	Кувырок назад в группировке Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		Зачет;
56.	Упражнения на развитие координации Кувырок назад в группировке	1	0	1		Зачет;
57.	Упражнения на развитие координации Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		Практическая работа;
58.	Ведение дневника физической культуры Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа;



59.	Кувырок вперёд ноги «скрестно» Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		Практическая работа;
60.	Упражнения на развитие гибкости Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1		Практическая работа;
61.	Кувырок вперёд ноги «скрестно» Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		Практическая работа;
62.	Кувырок вперёд ноги «скрестно» Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа;
63.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
64.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
65.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1		Практическая работа;
66.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
67.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		Практическая работа;
68.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;

69.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
70.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		Зачет;
71.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
72.	Водные процедуры после утренней зарядки Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5		Зачет;
73.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
74.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
75.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		Практическая работа;
76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5		Практическая работа;
77.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		Практическая работа;

78.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
79.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		Зачет;
80.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		Практическая работа;
81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
82.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическая работа;
83.	Ведение футбольного мяча Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		Практическая работа;
84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
85.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;

86.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	1		Практическая работа;
87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Зачет;
88.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
89.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Зачет;
90.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
91.	. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0.5	0.5		Практическая работа;

92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
93.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	1		Практическая работа;
94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Ведение футбольного мяча	1	0.5	0.5		Зачет;
95.	Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическая работа;
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
97.	Метание малого мяча на дальность Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0.5	0.5		Практическая работа;

98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
99.	Метание малого мяча на дальность Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0.5	0.5		Зачет;
100.	100. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1		Практическая работа;
101.	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Практическая работа;
102.	102. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8.5	93.5		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол

ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

гимнастическая скамейка

маты гимнастические

перекладина гимнастическая пристенная

баскетбольные мячи

волейбольные мячи

мяч для метания

лыжи

ботинки лыжные

лыжные палки

стойки волейбольные с волейбольной се



