

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Саратовской области  
Комитет образования администрации Марковского муниципального района  
Саратовской области  
МОУ СОШ с. Орловское Марковского района

РАССМОТРЕНО  
МО учителей естественно-математического цикла  
Протокол №1  
от 26.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 4062182)**

учебного предмета «Физическая культура»  
для 5 класса среднего общего образования 2022-2023 учебный год

Составитель: Андюков Александр Викторович  
учитель физической культуры

с. Орловское 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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. 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 свысокого 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 надальность 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 наместе 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 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.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос; объяснение;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http:hizkultura5.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru/http:hizkultura5.ru</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Объяснение;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;	Объяснение;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Беседа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	беседа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процессе взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>

2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.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	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	1	0	0		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	1	0	1		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Практическая работа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1	0	0		составляют дневник физической культуры;	Тестирование;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</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 «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос; Беседа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа; Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
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;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных	Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>

						положений, с одноимёнными и разно-		
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0		записывают в дневник физической культуры комплексе упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</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 деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Беседа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.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 назад в группировке;;	Зачет;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	0		рассматривают и обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед; ноги "скрестно";	Зачет;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.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, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Зачет;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0		определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;	Зачет;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	2	0	0		разучивают гимнастические комбинация на бревне;	Устный опрос; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазания по гимнастической стенке разноименным способом;	Самооценка с использованием	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2	0	0		разучивание техники расхождения на гимнастической скамейке в парах;	Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Устный опрос; Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	0		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
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	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Контрольное занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
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	1	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Беседа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическое занятие; Контрольное занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	1	0		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Контрольная работа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
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	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0		разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;	Практическое занятие;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>

3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</i>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</i>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;;	; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Беседа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</i>	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Беседа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</i>	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).;	; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Беседа;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	; Практическое занятие;;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
Итого по разделу		58						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	1	0		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Контрольная работа; Практическое занятие; ;	<a href="http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/">http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/</a>
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	8				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (физ-ра 5 кл)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1	Практическая работа;
2	Виды физических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
3	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	Практическая работа;
4	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
5	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
6	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	Практическая работа;
7	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
8	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	Практическая работа;
9	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
10	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
11	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
12	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
13	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
14	Способ самостоятельного обучения	1	0	1	Практическая



	прыжку в высоту с прямого разбега				работа;
15	Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	Практическая работа;
16	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1	Практическая работа;
17	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	0	1	Практическая работа;
18	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
19	Техника челночного бега 3 × 5 м; 3 × 10 м	1	0	1	Практическая работа;
20	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1	Практическая работа;
21	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	1	0	1	Практическая работа;
22	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	1	0	1	Практическая работа;
23	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1	Практическая работа;
24	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
25	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
26	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
27	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
28	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
29	Лазание по канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;

30	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
31	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
32	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
33	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
34	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
35	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
36	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	1	Практическая работа;
37	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1	Практическая работа;
38	Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
39	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
40	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	Практическая работа;
41	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1	Практическая работа;
42	Техника передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
43	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
44	Передвижение одновременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;

45	Техника передвижения попеременным душажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
46	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным душажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
47	Передвижение попеременным душажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
48	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
49	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1	Практическая работа;
50	Выполнение передвижения попеременным душажным лыжным ходом на оценку	1	0	1	Практическая работа;
51	Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
52	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
53	Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Практическая работа;
54	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1	Практическая работа;
55	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
56	Бег на 30 м (с)	1	0	1	Практическая работа;
57	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	Практическая работа;
58	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1	Практическая работа;
59	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
60	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
61	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;

62	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	Практическая работа;
63	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	Практическая работа;
64	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	Практическая работа;
65	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа
66	Комплекс упражнений для утренней зарядки.	1	0	1	Практическая работа
67	Комплекс упражнений для общего развития.	1	0	1	Практическая работа
68	Итоговое занятие.	1	0	1	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (Спортивные игры 5 кл)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	Практическая работа;
.2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Практическая работа;
3	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
4	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
5	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
6	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
7	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
8	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
9	Организация и проведение подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
10	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
12	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
13	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
14	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
15	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
16	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
17	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;

18	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
19	Волейбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
20	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	Практическая работа;
21	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
22	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
23	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
24	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
25	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
26	Футбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
27	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1	Практическая работа;
28	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;
29	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;
30	Ведение футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
31	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1	Практическая работа;
32	Настольные игры. Русские шашки, правила игры.	1	0	1	Практическая работа
33	Настольные игры. Русские шашки. Двусторонние игры.	1	0	1	Практическая работа
34	Итоговое занятие.	1	0	1	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		34			

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

---

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

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; подредакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура 5-9 Тестовый контроль. Москва Просвещение 2014  
Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1-11 кл А.И.Патрикеев Издательство "Учитель"2015  
Справочник учителя Физической культуры П.А.Киселёв Издательство "Учитель"2017  
Организация работы спортивной секции в школе А.Н.Каннов 2018  
Поурочные разработки по физической культуре 5 класс  
А.Ю.Патрикеев 2019  
Физическая культура 5-7класс Учебник  
М.Я.Виленскийпросвещение 2012 Введите свой вариант:

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

<http://www.hizkulturavshkole.ru/hizkultura5.ru/>

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

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: №п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 2
3. Скамейки гимнастическая 1
4. Набор гимнастических матов 1
5. Гимнастический козел 1
6. Кегли 12
7. Канат для перетягивания 1
8. Скакалки 10
9. Щит баскетбольный игровой 2
11. Кольца баскетбольные 2
12. Волейбольные стойки 2 13 Волейбольная сетка 1 14 Мячи волейбольные 2 15 Мячи футбольные 2
- 16 Лыжи беговые 10 пар

- 17 Обручи 8
- 18. Палки лыжные 10 пар
- 19. Секундомер  
электронный 1
- 20 Рулетки 2
- 21 Игровое поле для баскетбола 1
- 22. Игровое поле для волейбола 1
- 23. Палки гимнастические 824. Мяч набивной 1

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- 1. Видеофильмы
- 2. Компьютер.
- 3. Цифровой проектор
- 4. Экран настенный