



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 562 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

195279, Санкт-Петербург г, Ириновский пр-кт, д 17, корп 5, литер А  
Телефон/факс: 8-812-417-51-01 8-812-417-51-01 E-mail: sekret562@mail.ru

## Рабочая программа по

(ID 15413556)

\_\_\_\_\_ учебному предмету «Физическая культура»

---

(полное наименование учебного предмета, курса, модуля)

для   5     а   класса

на   2023   /   2024   учебный год

Принята

На Педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08 2023г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 562

\_\_\_\_\_ Г.Н. Пальченкова

Приказ № 1- 66/2 от 30.08.2023 г.

Составитель:   Уразова Наталья Владимировна



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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.

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### ***Развитие силовых способностей.***

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### ***Развитие скоростных способностей.***

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на



месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с

большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных

предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение

баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары

по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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 ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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);

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

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).

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество	Электронные (цифровые) образовательные
		во часов	
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			

2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
-----	--------------------------------------	---	---

Итого по разделу 5

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
-----	---	---	---

Итого по разделу 6

### **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	21	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8	Кроссовая подготовка	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	88	

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО 102**

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		<b>Всего</b>		
1	Физическая культура в основной школе Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну	1	05.09.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	07.09.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Олимпийские игры древности Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1	08.09.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Режим дня Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в	1	12.09.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	14.09.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	15.09.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты	1	19.09.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег 6 мин.	1	21.09.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	22.09.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

10	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин. Прыжки через скакалку.	1	26.09.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	1	28.09.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1	29.09.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Высокий старт, Эстафеты.	1	03.10.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1	05.10.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Инструктаж по технике безопасности . Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с	1	06.10.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Ведение мяча разл.способами ( на месте, в разл.стойках, в движении по прямой, с измен.направл.движения и скорости, правой и левой рукой). Развитие силовых качеств (подтягивание, отжимание, пресс).	1	10.10.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и	1	12.10.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1	13.10.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать	1	17.10.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1	19.10.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1	20.10.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

22	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	24.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым	1	26.10.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1	27.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1	07.11.202	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Нижняя прямая подача.	1	09.11.202	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1	10.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV	1	14.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперед.	1	16.11.202	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад.	1	17.11.202	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Совершенствовать кувырки вперед и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	21.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Проверка техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1	23.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Разучить акробатическое соединение.	1	24.11.202	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Учёт техники кувырка назад.	1	28.11.202	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1	30.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

36	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1	01.12.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Акробатическое соединение.	1	05.12.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1	07.12.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии:	1	08.12.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами	1	12.12.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1	14.12.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1	15.12.20 23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1	19.12.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса	1	21.12.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса	1	22.12.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Повторить строевые упражнения. Потягивание.	1	26.12.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание учет.	1	28.12.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Игры – эстафеты, .	1	29.12.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Игры -эстафеты .Подведение итогов .	1	29.12.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

50	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. (Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. П/игра «Салки на	1	09.01.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Подъёмы и спуски, торможение «плугом». (Преодоление горизонтальных и вертикальных	1	11.01.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. (Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег . П/игра «Угадай чей голосок»)	1	12.01.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг» (Равномерный бег. П/игра «Волк во рву»)	1	16.01.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер» (Переменный бег. П/игра «Волк во рву»).	1	18.01.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит» Равномерный бег. 6- минутный бег. П/игра «Тише мыши».	1	19.01.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко» (Встречные эстафеты. П/игра «Угадай, чей голосок».)	1	23.01.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер». (Бег с преодоление	1	25.01.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



58	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит» (Старты из различных исходных положений) Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 20 м- 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. П/игра - «Вороны и воробьи»	1	26.01.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит» (Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий)	1	30.01.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит» (Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием).	1	01.02.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник» (Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения.)	1	02.02.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1,5 км (Чередование бега с ходьбой . П/игра «Угадай, чей	1	06.02.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1,5 км (Чередование бега с ходьбой . П/игра «Угадай, чей	1	08.02.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит» (Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. П/игра «Мы - веселые	1	09.02.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Спуски с пологих склонов - учет Дистанция до 1,5 км (Встречные эстафеты. П/игра «Угадай, чей	1	13.02.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

66	Подъем «лесенкой». Игра «Веер» (Бег с ускорением (20 - 30 м) - 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 - 15 с ). П/ игра-	1	15.02.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Повороты переступанием в движении. Эстафеты. (Кросс 1000	1	16.02.20	
68	Прохождение дистанции до 1,5 км. Эстафеты. (Чередование бега с ходьбой. П/ игра «Вороны и	1	20.02.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. (Кросс 1000м . )	1	22.02.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Техника безопасности на занятиях подвижных игр Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»	1	27.02.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с	1	29.02.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Технические действия с мячом	1	01.03.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Технические действия с мячом	1	05.03.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Прямая нижняя подача мяча	1	07.03.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Прямая нижняя подача мяча	1	08.03.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Приём и передача мяча снизу	1	12.03.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Приём и передача мяча снизу	1	14.03.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Приём и передача мяча сверху	1	15.03.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Приём и передача мяча сверху	1	19.03.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

80	Технические действия с мячом	1	21.03.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Технические действия с мячом	1	22.03.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	04.04.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	05.04.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	09.04.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	11.04.202	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	12.04.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	16.04.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	18.04.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	19.04.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	23.04.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91	Обводка мячом ориентиров	1	25.04.20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег на 30м. Эстафеты	1	26.04.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах Бег 1000	1	30.04.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	07.05.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	14.05.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	16.05.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	17.05.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1	21.05.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	23.05.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	24.05.20 24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом Подвижные игры	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО	102		

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

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

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского

М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово -

учебник»

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с

ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Рабочие программы М.Я.Виленского В.И.Ляха просвещение

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

#### **ИНТЕРНЕТ**

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

**Лист корректировки рабочей программы**  
**(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)**  
**в 2023-2024 учебном году**

**физическая  
культура**

**Класс – 5 А**

**Учитель: Уразова Наталья Владимировна**

<b>№ урока</b>	<b>Даты по осн. КТП</b>	<b>Даты прове дения</b>	<b>Тема</b>	<b>Коли ч часо в</b>	<b>Коли ч часо в</b>	<b>Причина корректиро вки</b>	<b>Способ корректиров ки</b>

**Учитель:**

**«Согласовано»**

**Зам. директора по УВР ГБУ СОШ № 562 \_\_\_\_\_ ( Андреева Л.А.)**

**«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**