
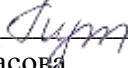
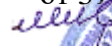


**Приложение к ООП ООО
МКОУ «Лицей №7 имени Шуры Козуб
с. Ново-Ивановского»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №7 ИМЕНИ ШУРЫ КОЗУБ С. НОВО-ИВАНОВСКОГО» МАЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО предметов
физического и
эстетического развития детей
Протокол №1
от « 28 » 08.2023г.
Зав. кафедрой 
Л.В. Макаркина

СОГЛАСОВАНА
Методист по МР 
О.И. Кучмасова
Протокол МС №1
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
Приказ № 175
от 31.08.2023 г.

Е.В. Хиврич



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2107299)

по учебному предмету «Физическая культура»

уровень образования – основное общее образование

класс – 5

учитель: Чистяков Т.Н.

2023 г
с. Ново-Ивановское

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») на уровне основного общего образования для обучающихся 5 класса составлена на основе Требований к результатам освоения программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федеральной образовательной программы начального общего образования, Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания, а также в соответствии с Основной образовательной программой ООО МКОУ «Лицей № 7 имени Шуры Козуб с. Ново-Ивановского». УМК В.И.Ляха.

Программа по физической культуре для 5 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС СОО 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 программе по физической культуре 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 программа по физической культуре 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 программе по физической культуре для 5 классов 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 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 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.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её 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 Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. 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 программе по физической культуре 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 Примерной 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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через

гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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

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, 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться

ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 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

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». «Режим дня и его значение для современного школьника». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». «Режим дня и его значение для современного школьника». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния	1		1		www.edu.ru www.edu.ru

	оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Подвижные игры.					www.school.edu.ru
9	ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. «Прыжок в длину с места». Подвижные игры. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. «Прыжок в длину с места». Подвижные игры. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. «Метание малого мяча в неподвижную мишень». ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. «Метание малого мяча в неподвижную мишень». ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. «Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры. ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	ТБ. «Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры. ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.					
18	ТБ. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. ОРУ. «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики». Подвижная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. «Кувырок вперёд и назад в группировке». «Упражнения на формирование телосложения». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. «Кувырок вперёд и назад в группировке». «Упражнения на формирование телосложения». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. «Кувырок назад в группировке». «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. «Кувырок назад стойки на лопатках». «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». «Упражнения утренней зарядки». «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». «Упражнения на развитие координации». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	бревне». «Упражнения на развитие координации». Подвижные игры.					www.school.edu.ru
28	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Техника безопасности. «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы». «Измерение индивидуальных показателей физического развития». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	ТБ. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. «Ведение баскетбольного мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. «Ведение баскетбольного мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

38	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	«Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Техника безопасности. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	«Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Техника безопасности. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. «Удар по неподвижному мячу». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

50	ТБ. «Ведение футбольного мяча». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. «Ведение футбольного мяча». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. «Обводка мячом ориентиров» (конусов). Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. «Обводка мячом ориентиров» (конусов). Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Совершенствование техники. ТБ. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Совершенствование техники. ТБ. Спортивная игра.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	«Знакомство с историей древних Олимпийских игр». Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО. «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.					
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение».

Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа
(resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая
культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)