

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»  
ИНН 0545020580, КПП 055401001,  
РД, 368300, г. Каспийск, Орджоникидзе, 8 [kas.shola1@mail.ru](mailto:kas.shola1@mail.ru) т. 5-22-40, 5-20-73**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО  
Давлетбаева А.А.**

**Протокол ШМО №1 от  
«31» август 2023 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель Директора  
Мурадалиева М.К**

**«31» августа 2023 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ «СОШ  
№1»  
Ф.Г. Алиева**

**Приказ №46 от «31»  
августа 2023 г.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 классов**

**г.Каспийск 2023**



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1	0	1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	1	0	1		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1	0	1		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1	0	1		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	1	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	1	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	1	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	1	0	0		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	1	0	1		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	1	0	1		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.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.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1	0	1		составляют дневник физической культуры;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</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.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	1		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с	Практическая работа	<a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>

						использованием стула;;		
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	1		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	0	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1	0	1		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.13.	<b>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.14.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.15.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.16.	<b>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно».;	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.18.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.19.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.20.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.21.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.22.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>
3.23.	<b>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</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura</a>

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura</a>
Итого по разделу		58						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	30				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя.	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102						

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по Т.Б. Спринтер ский бег	1	0	1		Практическая работа;
2.	Бег с ускорением	1	0	1		Практическая работа
3.	Высокий старт	1	0	1		Практическая работа
4.	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	1	0	1		Практическая работа
5.	Встречная эстафета	1	0	1		Практическая работа
6.	ОРУ в движении	1	0	1		Практическая работа
7.	Прыжки с места и разбега	1	0	1		Практическая работа
8.	Прыжков длину с 5-7 шагов	1	0	1		Практическая работа
9.	Прыжки с разбега на результат	1	0	1		Практическая работа
10.	Метание на заданное расстояние	1	0	1		Практическая работа
11.	Метание т/мяча с 4-5 шагов на дальность	1	0	1		Практическая работа
12.	Метание мяча на результат	1	0	1		Практическая работа
13.	Волейбол техника перемещений	1	0	1		Практическая работа
14.	Волейбол Верхняя передача мяча.	1	0	1		Практическая работа
15.	Волейбол. Передача мяча над собой.	1	0	1		Практическая работа
16.	Волейбол. Нападающий удар.	1	0	1		Практическая работа
17.	Волейбол Нападающий удар	1	0	1		Практическая работа
18.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
19.	Волейбол. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
20.	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1	0	1		Практическая работа
21.	Баскетбол Стойки и перемещения игрока	1	0	1		Практическая работа
22.	Баскетбол Ловля и передача мяча	1	0	1		Практическая работа
23.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
24.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
25.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа

26.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
27.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
28.	ОРУ	1	0	1		Практическая работа
29.	ОРУ	1	0	1		Практическая работа
30.	Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
31.	Висы. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
32.	Висы. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
33.	Висы. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
34.	Висы. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
35.	Висы. Строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа
36.	Акробатика	1	0	1		Практическая работа
37.	Акробатика	1	0	1		Практическая работа
38.	Акробатика	1	0	1		Практическая работа
39.	Акробатика	1	0	1		Практическая работа
40.	Опорный прыжок	1	0	1		Практическая работа
41.	Опорный прыжок	1	0	1		Практическая работа
42.	Опорный прыжок	1	0	1		Практическая работа
43.	Опорный прыжок	1	0	1		Практическая работа
44.	Развитие силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
45.	Развитие силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
46.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
47.	Развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
48.	ОРУ	1	0	1		Практическая работа
49.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
50.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
51.	Баскетбол	1	0	1		Практическая работа
52.	Волейбол техника перемещений	1	0	1		Практическая работа
53.	Волейбол Верхняя передача мяча.	1	0	1		Практическая работа
54.	Волейбол. Передача мяча над собой.	1	0	1		Практическая работа
55.	Волейбол. Нападающий удар.	1	0	1		Практическая работа

56.	Волейбол Нападающий удар	1	0	1		Практическая работа
57.	Волейбол	1	0	1		Практическая работа
58.	Волейбол. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
59.	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1	0	1		Практическая работа
60.	Баскетбол Стойки и перемещения игрока	1	0	1		Практическая работа
61.	Баскетбол Ловля и передача мяча	1	0	1		Практическая работа
62.	Передачи мяча различными способами.	1	0	1		Практическая работа
63.	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		Практическая работа
64.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	1		Практическая работа
65.	Передачи мяча с отскоком от пола.	1	0	1		Практическая работа
66.	Подъем на склон «лесенкой» и спуск в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа
67.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	1		Практическая работа
68.	Передачи мяча от груди двумя руками.	1	0	1		Практическая работа
69.	Прохождение дистанции 1000 м на время.	1	0	1		Практическая работа
70.	Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1		Практическая работа
71.	Штрафной бросок мяча.	1	0	1		Практическая работа
72.	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		Практическая работа
73.	Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	1		Практическая работа
74.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1		Практическая работа
75.	ОРУ	1	0	1		Практическая работа
76.	ОРУ	1	0	1		Практическая работа
77.	Передачи и ловля баскетбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа
78.	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	0	1		Практическая работа
79.	Передвижение по площадке в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
80.	Броски мяча в кольцо.	1	0	1		Практическая работа
81.	Прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
82.	Передачи и ловля баскетбольного мяча снизу.	1	0	1		Практическая работа

83.	Игра в мини – баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
84.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	0	1		Практическая работа
85.	Передачи и ловля баскетбольного мяча от груди.	1	0	1		Практическая работа
86.	Передачи мяча с отскоком от пола.	1	0	1		Практическая работа
87.	Наклон вперед из положения сидя.	1	0	1		Практическая работа
88.	Ведение мяча бегом правой, левой рукой.	1	0	1		Практическая работа
89.	Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
90.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1		Практическая работа
91.	Ведение мяча змейкой.	1	0	1		Практическая работа
92.	Передачи мяча одной рукой от плеча.	1	0	1		Практическая работа
93.	Челночный бег 3-10 метров.	1	0	1		Практическая работа
94.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1		Практическая работа
95.	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	0	1		Практическая работа
96.	Бег 30 метров.	1	0	1		Практическая работа
97.	Высокий старт. Стартовый разгон.	1	0	1		Практическая работа
98.	Бег 60 метров.	1	0	1		Практическая работа
99.	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа
100.	Прием передача эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа
101.	Метание мяча 150 гр. На дальность.	1	0	1		Практическая работа
102.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		102		

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Печатные пособия

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

Список литературы

Программно-нормативные документы

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

Учебники и справочные издания

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

Методические пособия

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

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

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

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

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

---



