

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение

## Володарская средняя школа

(МОУ Володарская СШ)

# РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
учителей естественно-  
математического цикла

Протокол № 1 от  
«25» августа 2023 г.

Руководитель ШМО

                     /Л.А.Юсимова/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

«28» августа 2023 г. /Р.Р.Суркова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ  
Володарской СШ  
/Н.В.Севрюкова/

Приказ № 250 от  
«29» августа 2023 г.

ОЛОДАРСКА  
СШ

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2683426)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 класса**

п. Колхозный 2023

## 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.

Модуль «Спорт» может разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено 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, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования за счёт обязательной части учебного плана составляет в 5 классе 68 часов ( 2 часа в неделю).

Третий час физической культуры в 5 классе реализуется за счет часа внеурочной деятельности «Базовая физическая подготовка».

## **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.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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 bivouака;

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.

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 физкультурминутки, 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	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурс ы
		Всег о	Контрольныеработ ы	Практическиеработ ы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Итогопоразделу		3			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельнос ти	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительнаядеятельность	6	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Итогопоразделу		6			
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№  п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучен ия	Электронныецифровыеобразоват ельныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практическ иеработы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0	01.09.2023	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	05.09.2023	
3	Олимпийскиеигрыдревности	1	0	0	08.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/conspect/314027/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/conspect/314027/</a>
4	РежимдняОлимпийскиеигрыдревности	1	0	0	12.09.2023	
5	Наблюдениезафизическимразвитием	1	0	0	15.09.2023	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	19.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/conspect/314027/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/conspect/314027/</a>
7	Определениесостоянияорганизма	1	0	0	22.09.2023	
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	0	26.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/</a>

9	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	29.09.2023	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	03.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/</a>
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	06.10.2023	
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	17.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>
13	Упражнения на развитие координации	1	0	0	20.10.2023	
14	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	24.10.2023	
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	27.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</a>
16	Кувырок вперёд ногами «скрестно»	1	0	0	31.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</a>
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	03.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</a>
18	Опорные прыжки	1	0	0	07.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/</a>
19	Опорные прыжки	1	0	0	10.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/</a>

20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	14.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/</a>
21	Упражнения на гимнастическую лестницу	1	0	0	17.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>
22	Упражнения на гимнастическую скамейку	1	0	0	28.11.2023	
23	Бег на длинные дистанции	1	0	0	01.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/</a>
24	Бег на длинные дистанции	1	0	0	05.12.2023	
25	Бег на короткие дистанции	1	0	0	08.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/</a>
26	Бег на короткие дистанции	1	0	0	12.12.2023	
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	15.12.2023	
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	19.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a>
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	22.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a>
30	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	26.12.2023	
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	29.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a>

32	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	09.01.2024	
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	12.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	16.01.2024	
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	19.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	23.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	26.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	30.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	02.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	06.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	09.02.2024	
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	13.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
43	Техника ловли мяча	1	0	0	16.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>

44	Техника ловли мяча	1	0	0	27.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
45	Техника передачи мяча	1	0	0	01.03.2024	
46	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	05.03.2024	
47	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	08.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/</a>
48	Ведение мяча в движении	1	0	0	12.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
49	Ведение мяча в движении	1	0	0	15.03.2024	
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	19.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a>
51	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	22.03.2024	
52	Технические действия с мячом	1	0	0	26.03.2024	
53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	29.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
54	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	02.04.2024	
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	05.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
56	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	16.04.2024	
57	Приём и передача мяча	1	0	0	19.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/</a>



	сверху					<a href="#">conspect/261446/</a>
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	23.04.2024	
59	Технические действия с мячом	1	0	0	26.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
60	Технические действия с мячом	1	0	0	30.04.2024	
61	Технические действия с мячом	1	0	0	30.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
62	Технические действия с мячом	1	0	0	03.05.2024	
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	07.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/</a>
<b>64</b>	<b>Итоговая контрольная работа</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10.05.2024</b>	
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	14.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/</a>
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	17.05.2024	
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	21.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/</a>
68	Ведение футбольного мяча	1	0	0	24.05.2024	

	«по прямой»					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5 класс/ А.П.Матвеев.-13-е.,изд.,перераб.-Москва:  
Просвещение, 2023.-144с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура, 5 класс/ А.П.Матвеев.-13-е.,изд.,перераб.-Москва:  
Просвещение, 2023.-144с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

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

<https://fgosreestr.ru/>

## Лист коррекции выполнения рабочей программы

[illegible]

