

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 131» г. Барнаула

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 10 от 25.08.2023

Утверждено  
приказом директора  
№ 02-02/333-осн от 31.08.2023



Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 5 класса  
основного общего образования  
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Ложечко Д.В  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Барнаул 2023

# **I. Пояснительная записка**

## **1.1. Общие положения**

### **1.1. Общие положения**

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Приказа Министерства Просвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101);

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия № 131»

- годового календарного учебного графика;

- учебного плана.

С использованием учебника: Физическая культура. 5 класс: / Матвеев А.П.. — М.: АО «Издательство «Просвещение»

### **1.2. Цели и задачи изучения предмета**

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».

### 1.3. Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану гимназии на изучение физической культуры в 5 классах отводится 2 часа в неделю. Третий час за счет часов внеурочной деятельности. В соответствии с годовым календарным учебным графиком в учебном году 34 недели.

Класс	5
Кол-во часов в неделю	2
Кол-во часов за учебный год	68

### 1.4. Отличительные особенности рабочей программы

Тематическое планирование учебного материала полностью соответствует рабочей программе основного общего образования по физической культуре.

Теоретический материал раздела «Знания о физической культуре» распределен в уроках №; 1,2,3.

Теоретический материал раздела «Способы самостоятельной деятельности» содержится в уроках № 4,5,6,7,8.

Раздел «Оздоровительная физическая культура» распределен в уроках № 21,22,23,24,25.

В связи с тем, что гимназия не имеет бассейн, уроки модуля «Плавательная подготовка» не проводятся.

### 1.5. Учет рабочей программы воспитания

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

создание возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими обучающимися.

## II. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **III. Планируемые образовательные результаты**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм 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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

#### **IV. Тематическое поурочное планирование по физической культуре**

**5 класс, 2 часа в неделю, всего 68 часов.**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел. Физическое совершенствование</b>			
Модуль «Легкая атлетика» 6ч			
1.	Физическая культура в основной школе. Бег на длинные дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/</a>
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на длинные дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>



3.	Олимпийские игры древности. Бег на длинные дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/</a>
4.	Режим дня. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/</a>
5.	Наблюдение за физическим развитием. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/</a>
6.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/</a>
Модуль « Спортивные игры » 14ч			
7.	Определение состояния организма. Технические действия с мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/</a>
8.	Составление дневника по физической культуре.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/</a>
9.	Прямая нижняя подача мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
10.	Прямая нижняя подача мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
11.	Прямая нижняя подача мяча. Приём и передача мяча сверху.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
12.	Приём и передача мяча сверху.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
13.	Приём и передача мяча сверху.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
14.	Технические действия с мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/</a>
15.	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/</a>
16.	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/</a>

17.	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/</a>
18.	Обводка мячом ориентиров.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/</a>
19.	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/</a>
20.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/</a>
Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 10ч			
21.	Упражнения утренней зарядки. Упражнения на гимнастической лестнице.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
22.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Упражнения на гимнастической лестнице.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/</a>
23.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/</a>
24.	Упражнения на развитие координации. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/</a>
25.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/</a>
26.	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/</a>
27.	Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/</a>
28.	Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/</a>
29.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/</a>
30.	Опорные прыжки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/</a>
Модуль «Лыжная подготовка» 10ч			

31.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
32.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
33.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/</a>
34.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/</a>
35.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/</a>
36.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/</a>
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск на лыжах с пологого склона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/</a>
38.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск на лыжах с пологого склона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/</a>
39.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/</a>
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/</a>
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» 4ч			
41.	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
42.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	
43.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	

44.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
Модуль « Спортивные игры » 6ч			
45.	Техника ловли мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/</a>
46.	Техника передачи мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/</a>
47.	Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/</a>
48.	Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/</a>
49.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/</a>
50.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/</a>
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» 14ч			
51.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/</a>
52.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/</a>
53.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/</a>
54.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/</a>
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/</a>
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/</a>
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/</a>
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/</a>
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/</a>

62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
64.	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.		
Модуль «Легкая атлетика» 4ч.			
65.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
66.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
67.	Метание малого мяча на дальность.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
68.	Метание малого мяча на дальность.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>

## V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебник: Физическая культура. 5 класс: / Матвеев А.П.. — М.: АО «Издательство «Просвещение»

## VI. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Гимнастический мат	10
Стенка гимнастическая	3
Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)	4
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	6
Лыжи	40
Гимнастические скакалки	10
Футбольный мяч	8
Баскетбольный мяч	30
Волейбольный мяч	10

**V. Лист внесения изменений. 5А класс.**

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	подпись учителя
1							
2							
3							
4							
5							
6							

**V. Лист внесения изменений. 5Б класс.**

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	Подпись учителя

**V. Лист внесения изменений. 5В класс.**

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	Подпись учителя
2							
3							
4							
5							
6							



**V. Лист внесения изменений. 5Г класс.**

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	Подпись учителя
2							
3							
4							
5							
6							