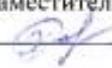


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени А.А. Шараборина»

РАССМОТРЕНО  
методическим советом  
Руководитель УМО  
 Виноградова С.А.  
Протокол №4  
от 25.03.2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора УВР  
 Шушунова Г.И.  
22.03.2022 г.

ПРИНЯТО  
Педагогический совет  
Протокол №2  
от 25.03.22г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5 класса ФГОС ООО 2021  
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Виноградова Светлана Анатольевна  
учитель физической культуры

г. Курган 2022



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и



консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной



деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре.**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с

последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 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, выбор спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных



привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное



исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивание» 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 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);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:  
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);  
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);  
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование по физической культуре для 5 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №53». Воспитательный потенциал учебного предмета



обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся 5-9 классов (уровень основного общего образования)

В воспитании детей подросткового возраста) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Реализация воспитательного потенциала урока физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на уроке форм работы учащихся: индивидуальных, групповых и коллективных;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;



- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>		
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	-обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; - высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе	1	-интересуются работой спортивных секций и их расписанием; -задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участия.	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга	1	-описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; -осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4	История Олимпийских игр Древней Греции	1	- характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;  -анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; - устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>2.</b>	<b>Способы самостоятельной</b>	<b>6</b>		



	<b>деятельности</b>			
2.1	Режим дня и его значение для школьников,	1	-устанавливают причинно- следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Составление индивидуального режима дня	1	- определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; -составляют индивидуальный режим дня.	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическое развитие человека, его показателя и способы их измерения	1	-знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений.	1	-знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья.	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Составление комплексов упражнений коррекционной направленности и правил их самостоятельного проведения	1	- рассматривают возможные виды самостоятельных занятий - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; - составляют комплексы упражнений коррекционной направленности	
2.6	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1	-измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): -выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; -заполняют Дневник физической культуры	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>		

3.1.1	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	1	-знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; -закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания разучивают упражнения на подвижность суставов, упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом, разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.1.2.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий	1	- отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>3.2</b>	<b>Спортивно - оздоровительная деятельность.</b>	<b>48</b>		
<b>3.2.1</b>	<b>Модуль «Гимнастика»</b>	<b>8</b>		
	Кувырки вперёд и назад в группировке	2	- описывают технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке с выделением фаз движения, - характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед и назад в группировке для самостоятельных занятий;	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)	1	- описывают технику выполнения кувырка «скрестно» и назад из стойки на лопатках с выделением фаз движения, - характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка и назад в группировке для самостоятельных занятий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Опорные прыжки через гимнастического козла	2	-рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации	
	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	-знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	-разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и - выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	-разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); -контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>3.2.2</b>	<b><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i></b>	<b>10</b>		
	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта	2	-закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: -анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	2	-закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение;	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	-повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; -закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
	Прыжок в высоту с прямого разбега	2	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; -закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега; - контролируют технику выполнения упражнения и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	-рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Метание малого мяча на дальность	1	- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - разучивают технику метания малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>3.2.3</b>	<b><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i></b>	<b>6</b>		
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	- закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения.	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Повороты на лыжах способом переступания	1	- закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; - контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Подъём в гору на лыжах способом	1	-разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и	РЭШ

	«лесенка» и спуск в основной стойке		<p>левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</p> <p>-разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку и спуска в основной стойке;</p> <p>- контролируют технику выполнения подъёма и спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	<p>- разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;</p> <p>- контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
<b>3.2.4</b>	<b><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i></b>	<b>8</b>		
	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	<p>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</p> <p>-рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
	Ведение баскетбольного мяча	3	<p>-закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы</p>	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>
	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	<p>-описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>-разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p> <p>-контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>

3.2.5	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b>	<b>8</b>		
	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	-разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.6	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b>	<b>8</b>		
	Ведение футбольного мяча	2	- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой» - закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Удар по неподвижному мячу	2	-рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



			небольшого разбега	
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	-рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; -закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Обводка мячом ориентиров	2	- описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; -разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>4</b>	<b>Модуль « Спорт»</b>	<b>8</b>		
4.1	<i>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</i>	8	- осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>		

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

РЭШ <https://resh.edu.ru/>

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
12. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ...  
Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
13. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.  
05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)
14. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>
15. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
16. Спортивные ресурсы в сети Интернет [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)



27.		1				Работа на уроке;
28.		1				Работа на уроке;
29.		1				Работа на уроке;
30.		1				Работа на уроке;
31.		1				Работа на уроке;
32.		1				Работа на уроке;
33.		1				Работа на уроке;
34.		1				Работа на уроке;
35.		1				Работа на уроке;
36.		1				Работа на уроке;
37.		1				Работа на уроке;
38.		1				Работа на уроке;
39.		1				Работа на уроке;
40.		1				Работа на уроке;
41.		1				Работа на уроке;
42.		1				Работа на уроке;
43.		1				Работа на уроке;

44.		1				Работа на уроке;
-----	--	---	--	--	--	------------------

45.		1				Работа на уроке;
46.		1				Работа на уроке;
47.		1				Работа на уроке;
48.		1				Работа на уроке;
49.		1				Работа на уроке;
50.		1				Работа на уроке;
51.		1				Работа на уроке;
52.		1				Работа на уроке;
53.		1				Работа на уроке;
54.		1				Работа на уроке;
55.		1				Работа на уроке;
56.		1				Работа на уроке;
57.		1				Работа на уроке;
58.		1				Работа на уроке;
59.		1				Работа на уроке;
60.		1				Работа на уроке;
61.		1				Работа на уроке;

62.		1				Работа на уроке;
-----	--	---	--	--	--	------------------

63.		1				Работа на уроке;
64.		1				Работа на уроке;
65.		1				Работа на уроке;
66.		1				Работа на уроке;
67.		1				Работа на уроке;
68.		1				Работа на уроке;
69.		1				Работа на уроке;
70.		1				Работа на уроке;
71.		1				Работа на уроке;
72.		1				Работа на уроке;
73.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.03.2023	Работа на уроке;
74.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.03.2023	Работа на уроке;

75.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.03.2023	Работа на уроке;
76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.03.2023	Работа на уроке;
77.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	14.03.2023	Работа на уроке;
78.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.03.2023	Работа на уроке;
79.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.03.2023	Работа на уроке;

80.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.03.2023	Работа на уроке;
-----	---	---	---	---	------------	------------------



81.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.03.2023	Работа на уроке;
82.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	03.04.2023	Работа на уроке;
83.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.04.2023	Работа на уроке;
84.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.04.2023	Работа на уроке;
85.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.04.2023	Работа на уроке;

86.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.04.2023	Работа на уроке;
-----	---	---	---	---	------------	------------------



87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	13.04.2023	Работа на уроке;
88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.04.2023	Работа на уроке;
89.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.04.2023	Работа на уроке;
90.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.04.2023	Работа на уроке;
91.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.04.2023	Работа на уроке;

92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	25.04.2023	Работа на уроке;
-----	---	---	---	---	------------	------------------

93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.04.2023	Работа на уроке;
94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	02.05.2023	Работа на уроке;
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.05.2023	Работа на уроке;
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	08.05.2023	Работа на уроке;
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.05.2023	Работа на уроке;

98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	15.05.2023	Работа на уроке;
-----	---	---	---	---	------------	------------------

99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.05.2023	Работа на уроке;
100.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.05.2023	Работа на уроке;
101.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.05.2023	Работа на уроке;
102.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	23.05.2023	Работа на уроке;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>7</b>	<b>39</b>		

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://www.dropbox.com/s/648urdgf4tm5ahn/конспектпо%20лег.атл.%205%20класс.doc>

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

17. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

18. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

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

19. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

20. Образовательные сайты для учителей физической культуры

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

21. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

22. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

23. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

24. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

25. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

26. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

27. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

28. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

29. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

30. [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm) Если хочешь быть здоров. Публикуются различные

материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

31. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
32. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
33. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)
34. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
35. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
36. Спортивные ресурсы в сети Интернет [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
37. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
38. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
39. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
40. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
41. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
42. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
43. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
44. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.
45. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
46. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
47. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической

культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.



48. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
49. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
50. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
51. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
52. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
53. <http://www.worldance.ru/> - The World Of Dance: Спортивные балльные танцы. Новости из мира спортивного балльного танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по балльным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.
54. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
55. <http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.
56. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!
57. <http://www.aerobics.ru> – Федерация аэробики.
58. <http://www.billiard-info.ru> – Федерация бильярдного спорта.
59. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.
60. <http://www.russian-kayak.da.ru> – Федерация гребли на байдарках и каноэ.
61. <http://www.yachting.ru> – Федерация парусного спорта.
62. <http://www.rfrg.org> – Федерация художественной гимнастики.
63. <http://www.cycling.ru> – Федерация велосипедного спорта.

64. <http://www.waterpolo.roc.ru> – Федерация водного поло.

65. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> - Федерация хоккея на траве.



66. <http://www.fhr.ru> – Федерация хоккея.

67. <http://www.rusbandy.ru> – Федерация хоккея с мячом.



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**

---

### **ПРОЦЕССА**

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца







## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя: 	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №53 ИМЕНИ А.А. ШАРАБОРИНА" Макарова Наталья Владимировна, ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	1B1771859E043A7ECAC86CB4CDD498C5 с 28.07.2022 13:00 по 21.10.2023 13:00 GMT+03:00	02.11.2022 12:47 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа