


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Зеленовская средняя общеобразовательная школа

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № 1 от « 22 » 08 2022г. Руководитель МО Сиволапова Т.А.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Саввина Е.М. <i>Саввина</i> (подпись)</p>	<p>ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от « 30 » 08 2022г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор Трещушенко Ирина Приказ № _____ от « 01 » 09 2022.</p> 
---	--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования, класс: основное обще, 5 класс

Количество часов: 67

Учитель: Валуйская Любовь Николаевна

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.202 г.).

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основании следующих нормативных правовых документов:

- ✓ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- ✓ Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- ✓ Примерная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021;
- ✓ Концепция преподавания географии в общеобразовательных организациях Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2018 года); <https://docs.edu.gov.ru/document/54daf271f2cc70fc543d88114fa83250>;
- ✓ Примерная программа воспитания;
- ✓ Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность»;
- ✓ Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2022-2023 учебный год;
- ✓ Авторской рабочей программы курса физической культуры в соответствии с ФГОС
- ✓ Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2022-2023 учебный год;
- ✓ Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ;

Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ. 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 подготовку 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».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

В учебном плане МБОУ Зеленевская СОШ количество часов в 5 классе на предмет «Физическая культура» составляет 67 учебных часа (из расчета 2 учебных часа в неделю) Фактически программа 4 класса будет реализована за 67 часов. Срок реализации рабочей программы: 2022-2023 учебный год.

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, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Цифровые (образовательные) ресурсы	Дата проведения урока	Корректировка (в случае необходимости)
Легкая атлетика 14ч					
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения на выносливость.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 4 класс Урок 1	02.09	
2.	Древние Олимпийские игры. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	06.09	
3.	Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Тестирование челночного бега 3x10 м. Входной контроль.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Уроки 1-3	09.09	
4.	Показатели здоровья человека. Бег с ускорением на 30 метров. Учет.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.09	
5.	Беговые упражнения на выносливость. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 7	16.09	
6.	Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги».)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 7	20.09	
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в метании.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ: 5 класс Уроки 8-9	23.09	
8.	Бег на средние дистанции 1000 м. Учет.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 13	27.09	
9.	Учет. Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в прыжках.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 14	04.10	
10.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 5	07.10	
11.	Учет. Метание теннисного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 11	11.10	
12.	Переменный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 14	14.10	

13.	Гладкий бег (1500 м без учета времени).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ 5 класс Урок 15	18.10	
14.	Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ 5 класс Урок 16	21.10	
Гимнастика 14ч.					
15.	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.10	
16.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Придумать и провести комплекс ОРУ.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ 5 класс Урок 8	28.10	
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ 5 класс Урок 13;21	08.11	
18.	Строевые команды, передвижение строем. Висы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.11	
19.	Учет. Висы. Упоры. Строевые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ 5 класс Урок 17	15.11	
20.	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ 5 класс Урок 18	18.11	
21.	Учет. Акробатические упражнения. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ 5 класс Урок 20	22.11	
22.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ 5 класс Урок 22	25.11	
23.	Учет. Опорный прыжок, строевые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ 5 класс Урок 23	29.11	
24.	Акробатика. Лазание	1	https://resh.edu.ru/subject/9/РЭШ 5 класс Урок 23	02.12	
25.	Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два слитных кувырка вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	06.12	
26.	Учет. Акробатика: два слитных кувырка вперед, "мост" из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.12	
27.	Акробатика: два кувырка вперед слитно.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.12	

	«Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.		РЭШ 5 класс Урок 25		
28.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в два приема.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.12	
Спортивные игры 23ч.					
29.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 24	20.12	
30.	Учет. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 24	23.12	
31.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках че - рез зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 26	27.12	
32.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.12	
33.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 26	10.01	
34.	Учет. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 27	13.01	
35.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 27	17.01	
36.	Техника безопасности на уроках по	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.01	

	баскетболу. Движение – основа здоровья. Ведение мяча.		РЭШ 5 класс Урок 28		
37.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 28	24.01	
38.	Учет. Ведение мяча с изменением направления.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 28	27.01	
39.	Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	31.01	
40.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	РЭШ 5 класс Урок 28	03.02	
41.	Повороты без мяча и с мячом после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.02	
42.	Учет. Техника ведения мяча с различной скоростью.	1	РЭШ 5 класс Урок 28	10.02	
43.	Показатели здоровья человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.02	
44.	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 31	17.02	
45.	Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 31	21.02	
46.	Учет. Техника передачи и ловли мяча в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 31	24.02	
47.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 31	28.02	
48.	Обучение технике броска.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 32	03.03	
49.	Обучение технике броска.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 32	07.03	
50.	Основные приемы игры в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 32	10.03	
51.	Освоение командных взаимодействий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 32	14.03	
Легкая атлетика 16ч.					
52.	ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 33	17.03	
53.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 33	28.03	
54.	Учет. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	31.03	

	30м с в/с.		РЭШ 5 класс Урок 33		
55.	Низкий и высокий старт. Финальное усилие. Правила соревнований в беге. Бег 60м на результат. Эстафетный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 33	04.04	
56.	Учет. Бег на выносливость 1500 м на результат.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 34	07.04	
57.	Техника челночного бега 3x10 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ 5 класс Урок 6	11.04	
58.	Метание малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную, на дальность).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04	
59.	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	1	РЭШ 5 класс Урок 6	18.04	
60.	Бег на выносливость 2000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.04	
61.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	РЭШ 5 класс Урок 6	25.04	
62.	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.04	
63.	Учет. Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние на результат.	1	РЭШ 5 класс Урок 6	05.05	
64.	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Футбол, техника игры. Итоговый контроль.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.05	
65.	Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы.	1	РЭШ 5 класс Урок 6	16.05	
66.	Удары серединой и внутренней частью подъема стопы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.05	
67.	Правила игры в футбол. Учебная игра.		РЭШ 5 класс Урок 6	23.05	