**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки РД‌‌**

**‌****МКУ "Управление образования" ГО г.Каспийск‌**​

**МБОУ "СОШ №2"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  заседание ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Медведев Р.М.  Протокол №1 от «29» 08. 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Бутдаева М.С.  [Номер приказа] от «30» 08. 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Казанбиев А.Р.  Приказ №92 от «30» 08. 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 классов

​**г.Каспийск‌** **2023‌**​

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 1 | 0 | 1 |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 | 0 | 1 |  | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;  Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в  жизнедеятельности современного человека; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 0 | 1 |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое  культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 1 | 0 | 0 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 1 | 0 | 0 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в  значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 1 | 0 | 0 |  | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 0 |  | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья  (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого  предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют  состояние организма по определённой формуле;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 1 | 0 | 1 |  | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 1 | 0 | 1 |  | составляют дневник физической культуры; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе  жизни современного человека.; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | 0 | 1 |  | отбирают и составляют комплексы упражнений  утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе  жизни современного человека.; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 | 0 | 1 |  | отбирают и составляют комплексы упражнений  утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 | 0 | 1 |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения в равновесии, точности  движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 2 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 2 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют  иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;; | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 2 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.28. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.29. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.30. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 3 | 0 | 3 |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura |
| Итого по разделу | | 58 |  | | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 30 |  |  |  | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя. | Практическая работа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| Итого по разделу | | 30 |  |  |  | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |  | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Инструктаж по Т.Б.  Спринтер  ский бег | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 2. | Бег с ускорением | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 3. | Высокий старт | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 4. | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 5. | Встречная  эстафета | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 6. | ОРУ в движении | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7. | Прыжки с места и разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 8. | Прыжкив длину с 5-7 шагов | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 9. | Прыжки с разбега на результат | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10. | Метание на заданное расстояние | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11. | Метание т/мяча с 4-5 шагов на дальность | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12. | Метание мяча на результат | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13. | Волейбол  техника перемещений | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14. | Волейбол  Верхняя передача мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 15. | Волейбол.  Передача мяча над собой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16. | Волейбол. Нападающий удар. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17. | Волейбол  Нападающий удар | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18. | Волейбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19. | Волейбол.  Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20. | Волейбол.  Приемы и передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21. | Баскетбол  Стоики и перемещения игрока | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22. | Баскетбол  Ловля и передача мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28. | ОРУ | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29. | ОРУ | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30. | Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31. | Висы.  Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32. | Висы.  Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33. | Висы.  Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34. | Висы.  Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35. | Висы.  Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36. | Акробатика | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37. | Акробатика | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38. | Акробатика | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39. | Акробатика | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40. | Опорный прыжок | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41. | Опорный прыжок | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42. | Опорный прыжок | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43. | Опорный прыжок | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44. | Развитие силовых способностей | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45. | Развитие силовых способностей | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47. | Развитие гибкости | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48. | ОРУ | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52. | Волейбол  техника перемещений | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53. | Волейбол  Верхняя передача мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 54. | Волейбол.  Передача мяча над собой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55. | Волейбол. Нападающий удар. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56. | Волейбол  Нападающий удар | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57. | Волейбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58. | Волейбол.  Учебная игра. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59. | Волейбол.  Приемы и передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60. | Баскетбол  Стоики и перемещения игрока | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61. | Баскетбол  Ловля и передача мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62. | Передачи мяча различными способами. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63. | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64. | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65. | Передачи мяча с отскоком от пола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 66. | Подъем на склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67. | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 68. | Передачи мяча от груди двумя руками. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 69. | Прохождение дистанции 1000 м на время. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 70. | Прохождение дистанции до 1 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 71. | Штрафной бросок мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 72. | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 73. | Прохождение дистанции до 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 74. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 75. | ОРУ | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 76. | ОРУ | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 77. | Передачи и ловля баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 78. | Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 79. | Передвижение по площадке в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 80. | Броски мяча в кольцо. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 81. | Прыжки в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 82. | Передачи и ловля баскетбольного мяча снизу. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 83. | Игра в мини – баскетбол. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 84. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 85. | Передачи и ловля баскетбольного мяча от груди. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 86. | Передачи мяча с отскоком от пола. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 87. | Наклон вперёд из положения сидя. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 88. | Ведение мяча бегом правой, левой рукой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 89. | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 90. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 91. | Ведение мяча змейкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 92. | Передачи мяча одной рукой от плеча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 93. | Челночный бег 3-10 метров. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 94. | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 95. | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 96. | Бег 30 метров. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 97. | Высокий старт. Стартовый разгон. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 98. | Бег 60 метров. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 99. | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 100. | Прием передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 101. | Метание мяча 150 гр. На дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 102. | Бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  | 102 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Список литературы   
Программно-нормативные документы   
1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания   
1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., .Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия   
5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.

13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. —М.: Владос, 2002.

14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.

16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.

17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.

18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.

19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.

20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в   
общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.

21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://www.fizkulturavshkole.ru/   
http://fizkultura-na5.ru/