

Рабочая программа по физической культуре (5 класс)

*Иванкова Ирина Анатольевна, учитель физической культуры
МАОУ «Артинская средняя общеобразовательная школа № 6»
(Арти, Россия)*

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основании следующих документов:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897) с изменениями от 31.12.2015 г. №1577.
3. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014 г. № 172
4. Постановление Правительства Российской Федерации «Об Утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 11 июня 2014г. №-540.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № – 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 08 июля 2014г. № 575
6. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО протоколом № 1 от 23 июля 2014г. пункт П/1.
7. Положение о мерах поощрения обучающихся в образовательных организациях, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
8. Устав МАОУ АГО «АСОШ №6».
9. Учебный план МАОУ АГО «Артинская СОШ №6».
10. Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы А.П. Матвеева
11. УМК
Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций – Москва: Просвещение, 2015г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00

Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

Содержание программы учебного предмета

Знания о физической культуре

Миф о зарождении олимпийских игр

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: - построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; Акробатические

упражнения и комбинации: -кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев- пережат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см). Прыжок способом ноги врозь. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) - висы согнувшись, висы прогнувшись. - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Кроссовая подготовка.

Спортивные игры

Баскетбол - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.

Волейбол - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2,3 км.

Плавание

Плавание. Гигиенические требования и техника безопасности. История водных видов

спорта. Способы плавания.

Стартовая позиция. Имитация способов плавания. Техника выполнения.

Распределение программного материала в учебных часах по учебным четвертям

Наименование раздела	1 четверть (часы)	2 четверть (часы)	3 четверть (часы)	4 четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	В процессе урока				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
Физическое совершенствование					
Лёгкая атлетика	12			17	29
Гимнастика с основами акробатики		24			24
Спортивные игры	Баскетбол	12		3	15
	Волейбол		10	4	14
Лыжная подготовка			20		20
Плавание				3	3
ВСЕГО	24	24	30	27	105

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контроль	Тестирование	Другое
1	Лёгкая атлетика	8			
1.1	ИТБ. Зарождение олимпийских игр. Совершенствование техники высокого старта.	1			
1.2	Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30м.	1			
1.3	Ходьба и бег. Обучение технике низкого старта Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Техника высокого старта (контроль).	1	ОТ		
1.4	Ходьба и бег. Спринтерский бег - финиширование. Бег на результат 30м (контроль). ГТО Круговая эстафета. Челночный бег 3X10м.	1	УВ		
1.5	Челночный бег 3X10м (контроль). Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места.	1		ФР	
1.6	Прыжки. Прыжок в длину с места, способом согнув ноги (контроль). ГТО Тройной прыжок с места.	1	ФР		
1.7	Метание малого мяча на дальность, на точность. Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Подтягивание на низкой и высокой перекладине – тест. ГТО	1		ФР	
1.8	Метание. Метание малого мяча на дальность (контроль). ГТО Режим дня школьника.	1	ФР		
2	Кроссовая подготовка	3			
2.9	Бег по пересеченной местности «шестиминутный бег» (контроль).	1		УВ	
2.10	Бег 1000м с учётом времени (ГТО);	1	УВ		Урок-соревнование
2.11	Бег 2000м без учёта времени по пересеченной местности; Правила проведения самостоятельных занятий.	1			
3	Баскетбол	11			
3.12	ИТБ. Характеристика вида спорта. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке баскетболе.	1			

3.13	Совершенствовать перемещения в стойке. Технико-тактические действия в защите.	1			
3.14	Перемещения баскетболиста (контроль). Совершенствовать ведение мяча. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	ОТ		
3.15	Закрепить ведение мяча. Развитие координации. Эстафеты с ведением мяча.	1			
3.16	Ведение Б\Б мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости (контроль). Развитие силы.	1	ОТ		
3.17	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Развитие силы.	1			
3.18	Закрепить передачи мяча в парах. Совершенствовать броски мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Отжимание от пола (тест)	1		ФР	
3.19	Передачи мяча в парах на месте и в движении (контроль) . Броски Б\Б мяча в щит и кольцо. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	ОТ		
3.20	Обучать остановкам прыжком и в 2 шага. Подвижные игры на основе баскетбола Прыжки через скакалку (тест).	1		ФР	
3.21	Броски Б\Б мяча в кольцо (контроль). Совершенствовать остановки в баскетболе.	1	ОТ		
3.22	Броски Б\Б мяча в щит, кольцо после ведения. Развитие выносливости. Остановки в Б\Б (контроль)	1	ОТ		
23-24	Резерв	2			
4	Гимнастика	22			
4.25	ИТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1			
4.26	Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование кувырка вперед и назад. Мост с помощью и самостоятельно.	1			
4.27	Акробатика. Строевые упражнения. Закрепить кувырок вперед и пережат, стойка на лопатках.	1			

4.28	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок назад и перекал, стойка на лопатках (контроль)	1	ОТ		
4.29	Акробатика. Строевые упражнения. Разучить комбинацию акробатических упражнений. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1			
4.30	Акробатика. Строевые упр-я – движение по диагонали. Совершенствовать комбинацию акр. упр. Развитие гибкости.	1			
4.31	Акробатика. Комбинация акр. упр. (контроль). Развитие гибкости. Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	ОТ		
4.32	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, выпадами по гимнастической скамейке.	1			
4.33	Совершенствование упр. в равновесии. Развитие гибкости. Дневник самоконтроля.	1			
4.34	Упр. в равновесии (контроль). Разучить комбинацию упр. в равновесии.	1	ОТ		
4.35	Совершенствовать комбинацию упражнений в равновесии Развитие гибкости.	1			
4.36	Комбинация упражнений в равновесии (контроль). Развитие гибкости.	1	ОТ		
4.37	Лазание по канату в 3 приёма. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание. Развитие гибкости.	1			
4.38	Лазанье. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Развитие гибкости.	1	ОТ		
4.39	Лазанье. Перелезание через препятствия. Лазание по канату (контроль).	1	ОТ	ФР	
4.40	Опорный прыжок. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Наступ на гимн. мостик. Наклон вперёд из положения стоя (тест)	1		ФР	
4.41	Опорный прыжок. Совершенствовать разбег и наступ на гимн. мостик.	1			

	Прыжок на горку матов. Развитие силы.				
4.42	Опорный прыжок. Разбег и наступ на гимн. мостик (контроль). Обучение прыжку через козла способом «ноги врозь»	1	ОТ		
4.43	Разучить полосу препятствий. Совершенствовать опорный прыжок. Развитие силы.	1			
4.44	Опорный прыжок (контроль). Совершенствовать полосу препятствий. Развитие силы.	1	ОТ		
4.45	Полоса препятствий (контроль). Подвижные игры «посадка картофеля», «змейка».	1		УВ	
4.46	Поднимание и опускание прямых ног на гимнастической стенке – тест. Подвижные игры.	1		ФР	Урок-игра
47-48	Резерв	2			
5	Лыжная подготовка	20			
5.49	ИТБ на уроках по лыжной подготовке. История зарождения вида спорта. Требования к одежде и обуви. Температурный режим.	1			
5.50	Переноска и построение с лыжами. Совершенствование ПДХ. Дистанция до 1 км.	1			
5.51	Передвижение ПДХ до 1км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1			
5.52	Техника ПДХ (контроль). Совершенствовать технику ОДХ. Развитие выносливости.	1	ОТ		
5.53	Разучить технику ОБХ. Спуск с горы в основной стойке. Дистанция до 1,5км.	1			
5.54	Совершенствование техники ОБХ и подъёма в гору «полуёлочкой». Развитие выносливости.	1			
5.55	Закрепить технику ОБХ. Спуски с горы в основной стойке (контроль). Дистанция до 1,5км. Обучение поворотам на месте «Переступанием».	1	ОТ		
5.56	Техника ОБХ (контроль). Совершенствование поворотов на месте «Переступанием». Преодоление трамплинов 30-50м.	1	ОТ		
5.57	Передвижение с чередованием ПДХ и ОДХ. Дистанция до 1,5км. Закрепить повороты на месте.	1			
5.58	Повороты на месте «Переступанием» (контроль). Преодоление трамплинов.	1	ОТ		

5.59	Дистанция 2 км (ГТО).	1	УВ		Урок-соревнование
5.60	Совершенствование техники ОДХ. Совершенствовать подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой».	1			
5.61	Обучение торможению «плугом». Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой».	1			
5.62	Совершенствовать торможение «плугом». Техника ОДХ (контроль).	1	ОТ		
5.63	Закрепить торможение «плугом». Игры и эстафеты с этапом до 50м.	1			
5.64	Дистанция до 3км. Торможение «плугом» (контроль).	1	ОТ		
5.65	Дистанция до 3км. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой» (контроль)	1	ОТ		
5.66	Совершенствование техники ПДХ, ОДХ, ОБХ.	1			
5.67	Упражнения на склоне: спуски с лёгким подскоком. Преодоление ворот при спуске.	1			
5.68	Игры-эстафеты на лыжах с прохождением отрезков 30-60 м	1			Урок -игра
6	Волейбол	14			
6.69	ИТБ. Характеристика вида спорта. Обучать стойке волейболиста. Развитие координации.	1			
6.70	Совершенствовать стойку и перемещения. Обучать приёммяча над собой сверху. Правила игры волейбол.	1			
6.71	Совершенствование приёма мяча над собой и в паре. Стойка и перемещения волейболиста (контроль) Учебная игра пионербол.	1	ОТ		
6.72	Обучать верхней передаче мяча. Развитие координации.	1			
6.73	Совершенствовать верхнюю передачу в парах. Обучать нижней прямой подаче.	1			
6.74	Совершенствование верхней передачи и нижней прямой подачи. Учебная игра. Развитие силы.	1			
6.75	Обучение приёму мяча снизу. Закрепить нижнюю прямую подачу. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	ОТ		

6.76	Нижняя прямая подача (контроль) Совершенствовать передачи мяча через сетку.	1	ОТ		
6.77-6.78	Резерв	2			
6.79	Совершенствовать передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	1			
6.80	Совершенствовать передачи мяча и нижнюю прямую подачу. Учебная игра.	1			
6.81	Учебная игра.	1			Урок-игра
6.82	Учебная игра.	1			Урок-игра
7	Баскетбол	3			
7.83	ИТБ. Совершенствовать стойку, перемещение, остановки, передачи мяча, броски по кольцу	1			
7.84	Остановки в баскетболе (контроль). Обучать выбиванию, вырыванию. Штрафной бросок.	1	ОТ		
7.85	Броски по кольцу (контроль). Совершенствовать штрафной бросок. Учебная игра.		ФР		
8	Лёгкая атлетика	20			
8.86	ИТБ на уроках по лёгкой атлетике. Характеристика вида спорта. Прыжки. Техника разбега в прыжках в высоту.	1			
8.87	Прыжки. Совершенствовать технику разбега в прыжках в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
8.88	Прыжки. Техника разбега в прыжках в высоту (контроль). Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивания» с 2-3 шагов разбега.	1	ОТ		
8.89	Прыжки. Техника прыжка в высоту с разбега (контроль). Развитие скоростной силы.	1	ОТ		
8.90	Ходьба и бег. Совершенствование техники низкого старта. Развитие координации. Челночный бег 3X10м	1			
8.91	Челночный бег 3x10м (контроль). Совершенствовать технику спринтерского бега (бег по дистанции).	1	УВ		
8.92	Техника низкого старта (контроль). Бег с заданным темпом и скоростью. Бег 30, 60 м с высокого старта - финиширование.	1	ОТ		

8.93	Ходьба и бег. Бег 30м с высокого старта с учётом времени (ГТО). Развитие силы, выносливости.	1	УВ		
8.94	Прыжки. Совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие выносливости.	1			
8.95	Обучение технике разбега в прыжках в длину с разбега. Развитие выносливости.	1			
8.96	Бег 1000м с учётом времени (ГТО). Совершенствовать технику разбега в прыжках в длину с разбега.	1	УВ		
8.97	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ГТО). Метание. Совершенствовать технику метания мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	ФР		
8.98	Метание мяча. Техника метания (контроль). Бег 300м без учёта времени.	1	ОТ		
8.99	Бег 60м с учётом времени (контроль) Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	1		УВ	
8.100	Метание мяча на дальность (ГТО). Развитие выносливости.	1	ФР		
8.101	Техника прыжка в длину с разбега (контроль). Развитие силы. Бег по пересечённой местности до 10 мин. Преодоление естественных препятствий.	1	ОТ		
8.102	Сил. упр.: подтягивание из вися на высокой (низкой) перекладине (ГТО).	1			
9	Плавание	3			
9.103	Плавание. Гигиенические требования и техника безопасности. История водных видов спорта. Способы плавания.	1	ФР		
9.104	Стартовая позиция. Имитация способов плавания. Техника выполнения (работа рук и ног, работа дыхательной системы).	1			
9.105	Подводящие и подготовительные упражнения для плавания.	1			
	Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			

ФР – фиксирование результата

ОТ – оценка техники

УВ – учёт времени

**Лист
коррекции рабочей программы учителя по физической культуре 5 класс**

Название раздела, темы урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту