

## **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 физической культуре, 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"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
<b>Бег 60 метров</b>	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
<b>Бег 500 метров</b>	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00

<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	170	155	135	160	150	130
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	9	5	3	12	9	6
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
<b>Бег на лыжах 1 км</b>	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
<b>Прыжки на скакалке, за 15 секунд</b>	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)
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>				
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>В процессе урока</b>				
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>В процессе урока</b>				
<b>Физическое совершенствование</b>					
Лёгкая атлетика	<b>12</b>			<b>17</b>	<b>29</b>
Гимнастика с основами акробатики		<b>24</b>			<b>24</b>
Спортивные игры	Баскетбол	<b>12</b>		<b>3</b>	<b>15</b>
	Волейбол		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
Лыжная подготовка			<b>20</b>		<b>20</b>
Плавание				<b>3</b>	<b>3</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>105</b>

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контроль	Тестирование	Другое
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>			
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 ( <b>контроль</b> ). 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 ( <b>контроль</b> ). ГТО Режим дня школьника.	1	ФР		
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>3</b>			
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			
<b>3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>			
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 ( <b>контроль</b> ). 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	<b>Резерв</b>	<b>2</b>			
<b>4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>22</b>			
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 перекат, стойка на лопатках ( <b>контроль</b> )	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. ( <b>контроль</b> ). 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 ( <b>контроль</b> ). Разучить комбинацию упр. в равновесии.	1	ОТ		
4.35	Совершенствовать комбинацию упражнений в равновесии Развитие гибкости.	1			
4.36	Комбинация упражнений в равновесии ( <b>контроль</b> ). 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 ( <b>контроль</b> ).	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	<b>Резерв</b>	<b>2</b>			
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>			
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
<b>6</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>			
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		
<b>6.77-6.78</b>	<b>Резерв</b>	<b>2</b>			
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
<b>7</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>3</b>			
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		
<b>8</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>20</b>			
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			
<b>9</b>	<b>Плавание</b>	<b>3</b>			
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			
	<b>Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности</b>	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