

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»<sup>1</sup>**  
**(Предметная область «Физическая культура»)**  
**5 класс**

---

<sup>1</sup> Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом предметной концепции преподавания предметной области «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, и рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 95

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета «физическая культура» структурно представлено двумя разделами и модулями (тематическими линиями), обеспечивающими преемственность с образовательной программой начального общего образования и основного общего образования, непрерывность изучения предмета на протяжении всего курса основного общего образования:

### **1 Знания о физической культуре.**

#### **2 Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

модуль «Гимнастика»,  
модуль «Лёгкая атлетика»,  
модуль «Зимние виды спорта»,  
модуль «Спортивные игры»,  
модуль «Спорт».

### **5 класс**

**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; закалывающие 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты изучения учебного предмета «Музыка» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности МБОУ СОШ № 95, в том числе, в контексте реализации **рабочей программы воспитания** основной школы.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» у 5 классов будут сформированы следующие личностные новообразования, отражающие готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

#### **1) Гражданско-патриотического воспитания:**

1.1) осознание российской гражданской идентичности;

1.2) знание Гимна России и традиций его исполнения, уважение музыкальных символов и традиций республик Российской Федерации;

1.3) проявление интереса к освоению музыкальных традиций своего края, музыкальной культуры народов России;

1.4) уважение к достижениям отечественных мастеров культуры;

1.5) стремление участвовать в творческой жизни своей школы, города, области.

#### **2) Духовно-нравственного воспитания:**

2.1) признание индивидуальности каждого человека;

2.2) проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

2.3) готовность придерживаться принципов взаимопомощи и творческого сотрудничества в процессе непосредственной музыкальной и учебной деятельности.

#### **3) Эстетического воспитания:**

3.1) восприимчивость к различным видам искусства, музыкальным традициям и творчеству своего и других народов;

3.2) умение видеть прекрасное в жизни, наслаждаться красотой;

3.3) стремление к самовыражению в разных видах искусства.

#### **4) Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

4.1) соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде;

4.2) бережное отношение к физиологическим системам организма, задействованным в музыкально-исполнительской деятельности (дыхание, артикуляция, музыкальный слух, голос);

4.3) профилактика умственного и физического утомления с использованием возможностей музыкотерапии.

#### **5) Трудового воспитания:**

5.1) установка на посильное активное участие в практической деятельности;

5.2) трудолюбие в учёбе, настойчивость в достижении поставленных целей;

5.3) интерес к практическому изучению профессий в сфере культуры и искусства; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

#### **6) Экологического воспитания:**

6.1) бережное отношение к природе;

6.2) неприятие действий, приносящих природе вред.

#### **7) Ценности научного познания:**

7.1) первоначальные представления о единстве и особенностях художественной и научной картины мира;

7.2) познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Деятельность учителя по реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» с учетом рабочей программы воспитания направлена на:

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

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» у обучающихся к концу обучения будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### ***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, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и возможностью использования по теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
4	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
5	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
8	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>

	на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей		
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
11	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
12	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
13	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
15	Режим дня и его значение для современного школьника	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
16	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
17	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
18	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>



19	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
20	Ведение баскетбольного мяча	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
21	Ведение баскетбольного мяча	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
22	Ведение баскетбольного мяча	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
24	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
25	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
26	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
27	Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
28	Упражнения на развитие координации	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
29	Упражнения на развитие гибкости	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>

30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
31	Кувырок вперёд в группировке	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
32	Кувырок вперёд в группировке	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
33	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
34	Кувырок назад в группировке	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
35	Кувырок назад в группировке	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
36	Кувырок назад в группировке	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
37	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
38	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
39	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
40	Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>

41	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
42	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
43	Упражнения на формирование телосложения	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
44	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
45	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Ведение дневника физической культуры	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
46	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
49	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>

50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
51	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
53	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
54	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
55	Повороты на лыжах способом переступания	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
56	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
57	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
58	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
59	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>

60	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
61	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
62	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
63	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
64	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
65	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
66	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
67	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
68	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
69	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
70	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>

71	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
72	Спуск на лыжах с пологого склона	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
73	Спуск на лыжах с пологого склона	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
74	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
75	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
76	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
77	Упражнения на формирование телосложения	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
78	Упражнения на формирование телосложения	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
79	Упражнения на формирование телосложения	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
80	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
81	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>

82	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
83	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
84	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
85	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
86	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
87	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
88	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
89	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
90	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
91	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>

92	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
93	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
94	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
95	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
96	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
97	Удар по неподвижному мячу	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
98	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
99	Ведение футбольного мяча	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
100	Обводка мячом ориентиров	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
101	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
102	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>



	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	