

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 83» г.Перми

ПРИНЯТА  
решением Педагогического совета  
МАОУ "СОШ № 83" г. Перми  
Протокол № 01-07-01 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "СОШ № 83" г.Перми  
Ю. Н. Степанова  
Приказ № 059-08/88-01-12/4-214 от 06.09.  
2021



**Рабочая программа**  
по предмету "физическая культура"  
для 5а класса (68 часов)  
на 2021-2022 учебный год

Автор-составитель:  
учитель Орлов Юрий Евгеньевич

Составлена в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п.10 ст.2, ст. 12, ст. 13) от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17.12.2010г. № 1897, приказом Минпросвещения России "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" от 28.08.2020 г. № 442 (вступает в силу с 1 января 2021 года).

Пермь

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Общая характеристика учебного предмета, цели и задачи
  - 1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
  - 1.3. Место учебного предмета в учебном плане
  - 1.4. Используемый учебно-методический комплект
  - 1.5. Формы и периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Содержание программы (тематическое планирование)
3. Календарно-тематическое планирование (КТП)  
Лист корректировки

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Общая характеристика учебного предмета, цели и задачи

### 1.1. Общая характеристика учебного предмета, цели и задачи

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования

учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

## **1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### 1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, не антагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах

двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть

информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **1.3. Место учебного предмета в учебном плане**

#### 1.3. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю, но в 2016-2017 учебном году были внесены изменения на изучение предмета в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

### **1.4. Используемый учебно-методический комплект**

#### 1.4. Используемый учебно-методический комплект

Программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2013);
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013);
- Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я.



Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

## **1.5. Формы и периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

### 1.5. Формы и периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Для определения уровня физической подготовленности используются контрольные упражнения (тесты). Контроль физической подготовленности обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании учебного года, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ)

№	Название раздела/темы	Количество часов	Количество практических и лабораторных работ	Количество контрольных работ
1	легкая атлетика	22	22	7
2	гимнастика	14	14	4
3	лыжная подготовка	20	20	6
4	спортивные игры	12	12	4

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)

№ п/п	Тема урока	характеристика основных видов деятельности обучающихся	планируемая дата
1	Техника безопасности - тема «лёгкая атлетика».	инструктаж - Роль и значение занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ).	сентябрь
2	спринтерский бег - техники беговых упражнений	техника бега на короткую дистанцию, бег 200м. Комплекс ОРУ - обще развивающих упражнений .	сентябрь
3	бег на выносливость - техники дыхания при беге	техника бега на среднюю дистанцию, бег 1000м. Комплекс ОРУ.	сентябрь
4	техника специальных беговых упражнений	техника беговых упражнений - комплекс ОРУ и СУ (специальных упражнений)	сентябрь
5	развитие скоростных качеств	техника спринта, бег 30м - комплекс ОРУ и СУ, выполнение ускорений на короткую дистанцию.	сентябрь
6	тестирование скоростных способностей	прохождение дистанции 60м.	сентябрь
7	техника специальных прыжковых упражнений	техника прыжковых упражнений - комплекс ОРУ и СУ.	сентябрь
8	развитие скоростно-силовых качеств	комплекс ОРУ и СУ, прыжок в длину с места.	сентябрь
9	тестирование скоростных-силовых способностей	комплекс ОРУ и СУ, прыжок в длину с разбега.	октябрь
10	техника дыхания при беге на выносливость	техника бега на среднюю дистанцию, специальные дыхательные техники	октябрь
11	развите скоростной выносливости	комплекс ОРУ и СУ, прохождение дистанции 300 м.	октябрь
12	тестирование скоростной выносливости	комплекс ОРУ и СУ, прохождение дистанции 800 м.	октябрь
13	метание мяча	комплекс ОРУ и СУ - специальные упражнения "метателя"	октябрь
14	метание мяча	комплекс ОРУ и СУ - закрепление навыков метания мяча	октябрь
15	тестирование техники метания	метание мяча на результат	октябрь
16	закрепление навыков передвижения на выносливость	техника бега на длинную дистанцию - 2 км.	октябрь
17	Техника безопасности - тема «гимнастика».	Основные виды гимнастической подготовки - силовые, акробатические упражнения и упражнения на снарядах.	ноябрь
18	Упражнения на развитие силы рук	Строевые упражнения на месте. ОРУ. Техника силовых упражнений в упорах и висах.	ноябрь
19	Упражнения на развитие силы туловища	Строевые упражнения в движении. ОРУ. Техника силовых упражнений для туловища.	ноябрь
20	Тестирование силовых качеств.	Силовое многоборье по нормативам ВФСК ГТО.	ноябрь
21	Акробатика, строевые упражнения.	Техника акробатических упражнений. ОРУ.	ноябрь
22	Акробатика, строевые упражнения.	Техника акробатических упражнений - комбинации. ОРУ.	ноябрь
23	Акробатика, строевые	Демонстрация техники акробатических	декабрь

	упражнения.	комбинаций. ОРУ.	
24	Висы и упоры на снарядах. Строевые упражнения.	Техника упражнений на снарядах (перекладина, бревно, брус). ОРУ.	декабрь
25	Висы и упоры на снарядах. Строевые упражнения.	Техника комбинаций упражнений на снарядах. ОРУ.	декабрь
26	Висы и упоры на снарядах. Строевые упражнения.	Демонстрация техники упражнений на снарядах. ОРУ.	декабрь
27	Баскетбол	Техника передачи мяча в баскетболе. Передвижение с мячом. ОРУ.	декабрь
28	Баскетбол	Техника передачи мяча в баскетболе в парах. Передвижение с мячом. ОРУ.	декабрь
29	Баскетбол	Техника передачи мяча в баскетболе в группах. Передвижение с мячом. ОРУ.	декабрь
30	Баскетбол	Правила спортивных игр - баскетбол.	декабрь
31	Техника безопасности - тема «лыжная подготовка».	Основные элементы лыжной подготовки - дистанционные виды передвижения, элементы горнолыжной подготовки.	январь
32	Лыжная подготовка - основы техники.	Техника ступающего шага. Строевые упражнения на месте и в движении ходьба, повороты переступанием.	январь
33	Лыжная подготовка - основы техники.	Техника ступающего шага (строевые упражнения). Передвижение по дистанции. ОРУ.	январь
34	Лыжная подготовка - основы техники.	Техника скользящего шага (подводящие упражнения на месте). ОРУ.	январь
35	Лыжная подготовка - основы техники.	Техника скользящего шага (работа без палок) по учебному кругу. ОРУ.	январь
36	Лыжная подготовка - основы техники.	Техника скользящего шага в полной координации (с палками) по учебному кругу.	февраль
37	Лыжная подготовка - основы техники.	прохождение дистанции 200-500м на время.	февраль
38	Лыжная подготовка - основы техники.	Техника одновременного хода, упражнения на месте и в движении. ОРУ.	февраль
39	Лыжная подготовка - основы техники.	Техника одновременного хода на прямых участках учебного круга. ОРУ.	февраль
40	Лыжная подготовка - основы техники.	Техника одновременного хода (скоростной вариант) - прохождение коротких участков с максимальной скоростью. ОРУ.	февраль
41	Горнолыжная подготовка - основы техники.	Техника преодоления подъёма-спуска. ОРУ.	февраль
42	Горнолыжная подготовка - основы техники.	Техника преодоления спуска-подъёма с ускорением. ОРУ.	февраль
43	Лыжная подготовка.	Тестирование скоростной выносливости - прохождение дистанции 2 км.	февраль
44	Горнолыжная подготовка - основы техники.	Техника преодоления спуска торможением. ОРУ.	март
45	Горнолыжная подготовка - основы техники.	Техника преодоления спуска торможением. ОРУ.	март
46	Горнолыжная подготовка - основы техники.	Техника преодоления спуска - повороты.	март
47	Горнолыжная подготовка - основы техники.	Техника преодоления спуска – повороты. ОРУ.	март
48	Лыжная подготовка.	Подвижные игры - весёлые старты и эстафеты.	март
49	Лыжная подготовка.	Подвижные игры на лыжах - весёлые старты и эстафеты.	март
50	Лыжная подготовка.	Подвижные игры на лыжах - весёлые старты	март

		и эстафеты.	
51	Техника безопасности - тема «ОФП».	Значение ВФСК ГТО для учащихся - "спортивный результат" как подведение итога "физической подготовки".	апрель
52	Силовая подготовка	Техника силовых упражнений для рук и туловища. ОРУ.	апрель
53	Силовая подготовка.	Техника силовых упражнений и упражнений на гибкость. ОРУ.	апрель
54	Силовая подготовка.	Тестирование силовой выносливости и гибкости. ОРУ и СУ.	апрель
55	Легкая атлетика	Техника передачи эстафеты /лёгкая атлетика/. СУ бегуна. ОРУ.	апрель
56	Легкая атлетика.	Техника прыжковых упражнений. ОРУ и СУ прыгуна.	апрель
57	Легкая атлетика.	Техника беговых упражнений. Бег на короткую дистанцию. ОРУ.	апрель
58	Легкая атлетика.	Техника прыжковых упражнений. ОРУ. Прыжок в длину с места.	апрель
59	Легкая атлетика.	Техника бега на короткую дистанцию - 60м. ОРУ.	май
60	Легкая атлетика.	Техника бега на длинную дистанцию - 1.5-2км. ОРУ.	май
61	Спортивные игры.	Техника работы с мячом индивидуально (баскетбол, волейбол). ОРУ.	май
62	Спортивные игры.	Техника передачи мяча в парах. ОРУ.	май
63	Спортивные игры.	Техника передачи мяча в группах. ОРУ.	май
64	Спортивные игры.	Техника передачи мяча в группах - командах. ОРУ.	май
65	Спортивные игры.	Правила и техника спортивных игр. ОРУ.	май
66	Спортивные игры.	Правила и техника спортивных игр. ОРУ.	май
67	Спортивные игры.	Правила и техника спортивных игр. ОРУ.	май
68	Спортивные игры.	Техника и правила подвижных игр. ОРУ.	май

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Предмет: физическая культура

Класс: 5а

Учитель: Орлов Юрий Евгеньевич

2021/2022 учебный год

№ урока	Даты проведения	Тема	Часов по плану	Часов дано	Причина корректировки	Способ корректировки
---------	-----------------	------	----------------	------------	-----------------------	----------------------

" \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Учитель \_\_\_\_\_ (Орлов Юрий Евгеньевич)

"СОГЛАСОВАНО"

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

" \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г