

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

МБОУ СОШ №10

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководителем МО

Зам.директора по УВР

Директор МБОУ СОШ  
№10

Чернышева О.В.

Нуретдинова Е.В.

Приказ № от «\_\_\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

Приказ № от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_  
2023 г.

Котляр С.П.

Приказ № от «\_\_\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2217147)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Есин Юрий Александрович  
учитель физической культуры

ст. Ахтанизовская 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла,

содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**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; закаливающие 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 «Кросс».* В бесснежных регионах лыжную подготовку заменяем кроссовой подготовкой.

Планируя уроки по кроссовой подготовке, особое внимание необходимо уделить развитию выносливости к работе умеренной интенсивности и равномерному пробеганию длинных отрезков дистанции. Нередко бывает, что отдельным ученикам непосильна не длина дистанции, а темп бега. Им гораздо легче пробежать медленно 1—2 км, чем быстро 300—500 м, поэтому планируя на уроках задания в беге на местности, учитель должен предусмотреть постепенное увеличение дистанций от урока к уроку, с учетом подготовленности каждого школьника и дифференцированной нагрузки для мальчиков и девочек. Критерий правильности нагрузки в беге — частота пульса. На первых уроках кроссовой подготовки она должна быть в пределах 130 ударов в минуту с постепенным повышением до 150 ударов в минуту. Такой режим нагрузки повышает работоспособность сердца, укрепляет сердечную мышцу, способствует лучшему кровоснабжению органов. Пульс проверяется в движении после пробегания половины дистанции и не позже 6—10 с по окончании бега. По восстановлению пульса можно судить о приспособляемости организма к беговым нагрузкам. При обучении кроссовому бегу полезно применять подвижные игры типа «Кто лучше?», «Какая команда лучше?» и эстафеты — по кочкам, с прыжками через вертикальные и горизонтальные препятствия и др. При проведении эстафет учитывается не только быстрота, но и качество выполнения задания. Выполнение общеразвивающих упражнений, которые обеспечили бы общее «разогревание» мышечно-связочной системы, активизировали деятельность других систем, повысили общую работоспособность. Упражнения выполняются в такой последовательности: ходьба, легкий бег, серии простейших подскоков — для общего воздействия; наклоны, маховые движения руками, вращения туловища, маховые движения ногами и др. — для увеличения подвижности в суставах (важно учесть, что подготовку к бегу для большего воздействия начинают с упражнений на увеличение подвижности плечевых суставов и рук, затем туловища и в последнюю очередь ног); приседания, выпады, прыжки вверх из приседа — для укрепления больших групп мышц. Выполняются прыжки сериями (на одной ноге, на обеих, с ноги на ногу и др.) и медленный бег (1—3 мин). Необходимо уделять большое внимание укреплению связочно-суставного аппарата стопы, так как при беге и преодолении естественных препятствий она несет большие нагрузки. С этой целью используют повороты и вращения стопы, пережат с пятки на носок, упражнения со скакалкой, стоя передней частью стопы на возвышении, поднятие на носках с последующим опусканием пяток до опоры; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы и т. д.

Формирование навыков и умений в передвижении на пересеченной местности различного рельефа; развитие выносливости к работе умеренной интенсивности. Привести организм в исходное состояние (лучше в темпе спокойной ходьбы). Как в процессе прохождения дистанции научить школьников передвигаться в заданном темпе?

*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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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**

#### ***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**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>							
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5	0	0.5	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5	0	0.5	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5	0	0.5	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5	0	0.5	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
Итого по разделу		2					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							

2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0.5	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	0	0.5	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0.5	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5	0	0.5	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0.5	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0.5	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0.5	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5	0	0.5	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0.5	устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.5	составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
Итого по разделу		5					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0.5	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a>

					условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;		<a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">s.ru/ http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5	0	0.5	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0.5	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5	0	0.5	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5	0	0.5	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием«спортивно-оздоровительная деятельность</b>	0.5	0	0.5	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a>

					деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		<a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">s.ru/ http://www.fizkultura-na5.ru</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	0.5	0	0.5	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	0.5	0	0.5	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ног «скрестно»</b>	0.5	0	0.5	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	0.5	0	0.5	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	1	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru</a>

3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	1	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	0.5	0	0.5	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой</b>	0.5	0	0.5	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a> <a href="http://uravshkole.ru">uravshkole.ru</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	1	0	1	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1	0	1	разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	0.5	0	0.5	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	1	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a> <a href="http://uravshkole.ru">uravshkole.ru</a>

3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1	0	1	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru">http://www.fizkulturavavshkole.ru</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1	0	1	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru">http://www.fizkulturavavshkole.ru</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru">http://www.fizkulturavavshkole.ru</a>
3.26.	Модуль "Кроссовая подготовка. ГТО. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений	1	0	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.; П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru">http://www.fizkulturavavshkole.ru</a>
3.27.	Модуль "Кроссовая подготовка. ГТО". Бег 8 минут.	1	0	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.; П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru">http://www.fizkulturavavshkole.ru</a>
3.28.	Модуль «Кроссовая подготовка. ГТО. Бег по разному грунту.	1	0	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>



					П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.;		<a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru">http://www.fizkulturavavshkole.ru</a>
3.29.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег с максимальной скоростью.	1	0	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.; П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru">http://www.fizkulturavavshkole.ru</a>
3.30.	Модуль «Кроссовая подготовка». Старты из различных исходных положений.	1	0	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.; П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru">http://www.fizkulturavavshkole.ru</a>
3.31.	Модуль «Кроссовая подготовка». Переменный бег 10 минут	1	0	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.; П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru">http://www.fizkulturavavshkole.ru</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru">http://www.fizkulturavavshkole.ru</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a>

							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</b>	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	2	0	2	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих</b>	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a>

	упражнений для освоения технических действий игры волейбол				технических действий игры волейбол;		<a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</b>	2	0	2	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</b>	2	0	2	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	2	0	2	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Удар по неподвижному мячу</b>	0.5	0	0.5	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	0.5	0	0.5	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>

3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы.;	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
Итого по разделу		43					
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>							
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	18	0	18	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
4.2	<b>Самбо</b>	34			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
Итого по разделу		52					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	47.5			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения			Виды, формы контроля
			всего	5 «А»	5 «Б»	
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	04.09-08.09.2023	04.09-08.09.2023		Устный опрос;
2.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	04.09-08.09.2023	04.09-08.09.2023		Устный опрос;
3.	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма на занятиях самбо.	1	04.09-08.09.2023	04.09-08.09.2023		
4.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	11.09-15.09.2023	11.09-15.09.2023		Тестирование;
5.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	11.09-15.09.2023	11.09-15.09.2023		Тестирование;
6.	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1	11.09-15.09.2023	11.09-15.09.2023		

7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	18.09-22.09.2023	18.09-22.09.2023		Тестирование;
8.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	18.09-22.09.2023	18.09-22.09.2023		Устный опрос;
9.	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека	1	18.09-22.09.2023	18.09-22.09.2023		
10.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	25.09-29.09.2023	25.09-29.09.2023		Тестирование;

11.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	25.09-29.09.2023	25.09-29.09.2023		Устный опрос;
12.	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	1	25.09-29.09.2023	25.09-29.09.2023		
13.	Метание малого мяча на дальность	1	02.10-06.10.2023	02.10-06.10.2023		Тестирование;
14.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений кроссовой подготовки	1	02.10-06.10.2023	02.10-06.10.2023		Устный опрос;
15.	Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба	1	02.10-06.10.2023	02.10-06.10.2023		
16.	Бег 8 минут.	1	09.10-13.10.2023	09.10-13.10.2023		Тестирование;
17.	Бег по разному грунту.	1	09.10-13.10.2023	09.10-13.10.2023		Тестирование;
18.	Гимнастические упражнения.	1	09.10-13.10.2023	09.10-13.10.2023		
19.	Бег с максимальной скоростью.	1	16.10-20.10.2023	16.10-20.10.2023		Тестирование;
20.	Старты из различных исходных положений.	1	16.10-20.10.2023	16.10-20.10.2023		Тестирование;
21.	Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг	1	16.10-20.10.2023	16.10-20.10.2023		

22.	Переменный бег 10 минут	1	23.10- 27.10.2023	23.10- 27.10.2023		Тестирование;
23.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	23.10- 27.10.2023	23.10- 27.10.2023		Устный опрос;
24.	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.	1	23.10- 27.10.2023	23.10- 27.10.2023		
25.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	07.11- 10.11.2023	07.11- 10.11.2023		Устный опрос;
26.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед в группировке	1	07.11- 10.11.2023	07.11- 10.11.2023		Устный опрос;
27.	Упражнение на туловище. Упражнения с партнером..	1	07.11- 10.11.2023	07.11- 10.11.2023		
28.	Кувырок назад в группировке. Кувырок вперед ноги "скрестно"	1	13.11- 17.11.2023	13.11- 17.11.2023		Тестирование;



29.	Кувырок назад из стойки на лопатках. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	13.11-17.11.2023	13.11-17.11.2023		Тестирование;
30.	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойк, захватов, передвижений	1	13.11-17.11.2023	13.11-17.11.2023		
31.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	20.11-24.11.2023	20.11-24.11.2023		Тестирование;
32.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	20.11-24.11.2023	20.11-24.11.2023		Тестирование;
33.	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойк, захватов, передвижений	1	20.11-24.11.2023	20.11-24.11.2023		
34.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	27.11-01.12.2023	27.11-01.12.2023		Тестирование;
35.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений	1	27.11-01.12.2023	27.11-01.12.2023		Устный опрос;
36.	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1	27.11-01.12.2023	27.11-01.12.2023		
37.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	04.12-08.12.2023	04.12-08.12.2023		Тестирование;

38.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	04.12-08.12.2023	04.12-08.12.2023		Тестирование;
39.	ОФП Упражнение на туловище. Упражнения с предметами.	1	04.12-08.12.2023	04.12-08.12.2023		
40.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	11.12-15.12.2023	11.12-15.12.2023		Устный опрос;

41.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	11.12-15.12.2023	11.12-15.12.2023		Тестирование;
42.	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1	11.12-15.12.2023	11.12-15.12.2023		
43.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	18.12-22.12.2023	18.12-22.12.2023		Тестирование;
44.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки	1	18.12-22.12.2023	18.12-22.12.2023		Устный опрос;
45.	ОФП. Показательные выступления.	1	18.12-22.12.2023	18.12-22.12.2023		
46.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные	1	25.12-29.12.2023	25.12-29.12.2023		Тестирование;
47.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его	1	25.12-29.12.2023	25.12-29.12.2023		Устный опрос;
48.	Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби	1	25.12-29.12.2023	25.12-29.12.2023		
49.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для	1	09.01-12.01.2024	09.01-12.01.2024		Устный опрос;
50.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	09.01-12.01.2024	09.01-12.01.2024		Устный опрос;
51.	ОФП.Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1	09.01-12.01.2024	09.01-12.01.2024		
52.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	15.01-19.01.2024	15.01-19.01.2024		Тестирование;

53.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	15.01- 19.01.2024	15.01- 19.01.2024		Тестирование;
54.	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1	15.01- 19.01.2024	15.01- 19.01.2024		
55.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	22.01- 26.01.2024	22.01- 26.01.2024		Тестирование;
56.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	22.01- 26.01.2024	22.01- 26.01.2024		Тестирование;
57.	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере	1	22.01- 26.01.2024	22.01- 26.01.2024		
58.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	29.01- 02.02.2024	29.01- 02.02.2024		Тестирование;



59.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	29.01-02.02.2024	29.01-02.02.2024		Тестирование;
60.	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в	1	29.01-02.02.2024	29.01-02.02.2024		
61.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	05.02-09.02.2024	05.02-09.02.2024		Тестирование;
62.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	05.02-09.02.2024	05.02-09.02.2024		Тестирование;
63.	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1	05.02-09.02.2024	05.02-09.02.2024		
64.	Челночный бег 3*10 метров	1	12.02-16.02.2024	12.02-16.02.2024		Тестирование;
65.	Бег с ускорением 60 метров	1	12.02-16.02.2024	12.02-16.02.2024		Тестирование;
66.	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1	12.02-16.02.2024	12.02-16.02.2024		
67.	Эстафеты. Встречные эстафеты	1	19.02-22.02.2024	19.02-22.02.2024		Тестирование;
68.	Старты из различных исходных положений	1	19.02-22.02.2024	19.02-22.02.2024		Тестирование;
69.	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1	19.02-22.02.2024	19.02-22.02.2024		
70.	Отжимания	1	26.02-01.03.2024	26.02-01.03.2024		Тестирование;
71.	Подтягивание	1	26.02-01.03.2024	26.02-01.03.2024		Тестирование;
72.	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1	26.02-01.03.2024	26.02-01.03.2024		
73.	Бег с препятствиями	1	04.03-07.03.2024	04.03-07.03.2024		Тестирование;

74.	Круговая тренировка	1	04.03- 07.03.2024	04.03- 07.03.2024		Устный опрос;
75	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1	04.03- 07.03.2024	04.03- 07.03.2024		
76.	Бег 1000 метров	1	11.03- 15.03.2024	11.03- 15.03.2024		Тестирование;
77.	Упражнения на развитие гибкости	1	11.03- 15.03.2024	11.03- 15.03.2024		Тестирование;
78	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1	11.03- 15.03.2024	11.03- 15.03.2024		
79.	Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1	18.03- 22.03.2024	18.03- 22.03.2024		Устный опрос;
80.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	18.03- 22.03.2024	18.03- 22.03.2024		Устный опрос;
81.	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1	18.03- 22.03.2024	18.03- 22.03.2024		

82.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1	01.04-05.04.2024	01.04-05.04.2024		Устный опрос;
83.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1	01.04-05.04.2024	01.04-05.04.2024		Устный опрос;
84.	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1	01.04-05.04.2024	01.04-05.04.2024		
85.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	08.04-12.04.2024	08.04-12.04.2024		Тестирование;
86.	Ведение футбольного мяча	1	08.04-12.04.2024	08.04-12.04.2024		Тестирование;
87.	ОФП. Эстафета с элементами акробатики. Регби	1	08.04-12.04.2024	08.04-12.04.2024		
88.	Обводка мячом ориентиров	1	15.04-19.04.2024	15.04-19.04.2024		Тестирование;
89.	Разнообразные прыжки и много скоки	1	15.04-19.04.2024	15.04-19.04.2024		Тестирование;
90.	ОФП. Эстафета с элементами акробатики. Регби	1	15.04-19.04.2024	15.04-19.04.2024		
91.	Переменный бег 10 минут	1	22.04-26.04.2024	22.04-26.04.2024		Тестирование;
92.	Старты из различных исходных положений	1	22.04-26.04.2024	22.04-26.04.2024		Тестирование;



93	ОФП. Эстафета с элементами акробатики. Регби	1	22.04-26.04.2024	22.04-26.04.2024		
94.	Развитие скоростно силовых способностей	1	29.04-03.05.2024	29.04-03.05.2024		Тестирование;
95.	Бег с ускорением	1	29.04-03.05.2024	29.04-03.05.2024		Тестирование;
96.	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1	29.04-03.05.2024	29.04-03.05.2024		
97.	Смешенные передвижения	1	06.05-08.05.2024	06.05-08.05.2024		Тестирование;
98.	Жимы	1	06.05-08.05.2024	06.05-08.05.2024		Тестирование;
99.	ОФП. Эстафета с элементами Самостраховки и приемов самбо.	1	13.05-17.05.2024	13.05-17.05.2024		
100.	Круговая тренировка	1	13.05-17.05.2024	13.05-17.05.2024		Тестирование;
101.	Оздоровительные системы закаливания	1	13.05-17.05.2024	13.05-17.05.2024		Устный опрос;
102.	Контрольные испытания.	1	20.05-24.05.2024	20.05-24.05.2024		

Согласовано  
 Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
 руководитель МООУ \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Согласовано  
 Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Е.В. Ермашова  
 (подпись) (Ф.И.О.)  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.





