

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

МБОУ ООШ № 15

УТВЕРЖЕНО  
Решением педагогического совета

\_\_\_\_\_

Приказ №  
от "30" августа 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3302005)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Запорожец Оксана Владимировна  
учитель физической культуры

**Темрюк 2022**



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в

развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## 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 пробега 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, перекаат с пятки на носок, упражнения со скакалкой, стоя передней частью стопы на возвышении, поднимание 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: утренний 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</b>	0.5	0	0.5	составляют индивидуальный режим дня и	Устный	<a href="http://fizkultura-">http://fizkultura-</a>

	современного школьника				оформляют его в виде таблицы.;	опрос;	<a href="http://na5.ru/">na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkult uravshkole.ru</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	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.fizkult uravshkole.ru</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	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.fizkult uravshkole.ru</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	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.fizkult uravshkole.ru</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	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.fizkult uravshkole.ru</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	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.fizkult uravshkole.ru</a>
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-">http://fizkultura-</a>

					самостоятельно разучивают технику их выполнения;;		<a href="http://na5.ru/">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 условиях без предметов, с гимнастической	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a>

					палкой и гантелями, с использованием стула;;		<a href="http://www.fizkultura-uravshkole.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-i-s.ru/">https://fk-i-s.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-i-s.ru/">https://fk-i-s.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-i-s.ru/">https://fk-i-s.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-i-s.ru/">https://fk-i-s.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-i-s.ru/">https://fk-i-s.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 деятельности в здоровом образе жизни	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>

					современного человека.;		<a href="http://www.fizkultura-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.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-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.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-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.ru</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «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-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.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-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.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-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.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-uravshkole.ru">http://www.fizkultura-uravshkole.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-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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-is.ru/">https://fk-is.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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.; П.: применять беговые упражнения для	Тестирование;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-is.ru/">https://fk-is.ru/</a>

					развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.;		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	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.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	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 упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	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>

3.40.	<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.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.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.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <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-is.ru/">https://fk-is.ru/</a>

							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkult uravshkole.ru</a>
3.46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <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.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru">http://www.fizkult uravshkole.ru</a>
3.47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <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.fizkult&lt;br/&gt;uravshkole.ru">http://www.fizkult uravshkole.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.fizk&lt;br/&gt;ulturavshkole.ru">http://www.fizk ulturavshkole.ru</a>
Итого по разделу		18					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	47.5			











## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Виды, формы
			всего	5 «А»	
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией	1	05.09 – 09.09.2022	05.09 – 09.09.2022	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	05.09 – 09.09.2022	05.09 – 09.09.2022	Устный опрос;
3.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	12.09 – 16.09.2022	12.09 – 16.09.2022	Тестирование;
4.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	12.09 – 16.09.2022	12.09 – 16.09.2022	Тестирование;
5.	Прыжок в длину с разбега способом	1	19.09 – 23.09.2022	19.09 – 23.09.2022	Тестирование;
6.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	19.09 – 23.09.2022	19.09 – 23.09.2022	Устный опрос;
7.	Метание малого мяча в неподвижную	1	26.09 – 30.09.2022	26.09 – 30.09.2022	Тестирование;

8.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	26.09 – 30.09.2022	26.09 – 30.09.2022	Устный опрос;
9.	Метание малого мяча на дальность	1	03.10 – 07.10.2022	03.10 – 07.10.2022	Тестирование;
10.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений кроссовой подготовки	1	03.10 – 07.10.2022	03.10 – 07.10.2022	Устный опрос;
11.	Бег 8 минут.	1	10.10 – 14.10.2022	10.10 – 14.10.2022	Тестирование;
12.	Бег по разному грунту.	1	10.10 – 14.10.2022	10.10 – 14.10.2022	Тестирование;
13.	Бег с максимальной скоростью.	1	17.10 – 21.10.2022	17.10 – 21.10.2022	Тестирование;
14.	Старты из различных исходных положений.	1	17.10 – 21.10.2022	17.10 – 21.10.2022	Тестирование;
15.	Переменный бег 10 минут	1	24.10 – 28.10.2022	24.10 – 28.10.2022	Тестирование;
16.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	24.10 – 28.10.2022	24.10 – 28.10.2022	Устный опрос;
17.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	07.11 – 11.11.2022	07.11 – 11.11.2022	Устный опрос;

18.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперёд в группировке	1	07.11 – 11.11.2022	07.11 – 11.11.2022	Устный опрос;
19.	Кувырок назад в группировке. Кувырок вперёд ноги "секретно"	1	14.11 – 18.11.2022	14.11 – 18.11.2022	Тестирование;
20.	Кувырок назад из стойки на лопатках. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	14.11 – 18.11.2022	14.11 – 18.11.2022	Тестирование;
21.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	21.11 – 25.11.2022	21.11 – 25.11.2022	Тестирование;
22.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	21.11 – 25.11.2022	21.11 – 25.11.2022	Тестирование;
23.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	28.11 – 02.12.2022	28.11 – 02.12.2022	Тестирование;
24.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений	1	28.11 – 02.12.2022	28.11 – 02.12.2022	Устный опрос;
25.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	05.12 – 09.12.2022	05.12 – 09.12.2022	Тестирование;
26.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	05.12 – 09.12.2022	05.12 – 09.12.2022	Тестирование;
27.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	12.12 – 16.12.2022	12.12 – 16.12.2022	Устный опрос;

28.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	12.12 – 16.12.2022	12.12 – 16.12.2022	Тестирование;
29.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	19.12 – 23.12.2022	19.12 – 23.12.2022	Тестирование;
30.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки	1	19.12 – 23.12.2022	19.12 – 23.12.2022	Устный опрос;
31.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные	1	26.12 – 30.12.2022	26.12 – 30.12.2022	Тестирование;
32.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его	1	26.12 – 30.12.2022	26.12 – 30.12.2022	Устный опрос;
33.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для	1	09.01 – 13.01.2023	09.01 – 13.01.2023	Устный опрос;
34.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	09.01 – 13.01.2023	09.01 – 13.01.2023	Устный опрос;
35.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	16.01 – 20.01.2023	16.01 – 20.01.2023	Тестирование;
36.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	16.01 – 20.01.2023	16.01 – 20.01.2023	Тестирование;
37.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в	1	23.01 – 27.01.2023	23.01 – 27.01.2023	Тестирование;
38.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в	1	23.01 – 27.01.2023	23.01 – 27.01.2023	Тестирование;
39.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в	1	30.01 – 03.02.2023	30.01 – 03.02.2023	Тестирование;



40.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	30.01 – 03.02.2023	30.01 – 03.02.2023	Тестирование;
41.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	06.02 – 10.02.2023	06.02 – 10.02.2023	Тестирование;
42.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	06.02 – 10.02.2023	06.02 – 10.02.2023	Тестирование;
43.	Челночный бег 3*10 метров	1	13.02 – 17.02.2023	13.02 – 17.02.2023	Тестирование;
44.	Бег с ускорением 60 метров	1	13.02 – 17.02.2023	13.02 – 17.02.2023	Тестирование;
45.	Эстафеты. Встречные эстафеты	1	20.02 – 24.02.2023	20.02 – 24.02.2023	Тестирование;
46.	Старты из различных исходных	1	20.02 – 24.02.2023	20.02 – 24.02.2023	Тестирование;
47.	Отжимания	1	27.02 – 03.03.2023	27.02 – 03.03.2023	Тестирование;
48.	Подтягивание	1	27.02 – 03.03.2023	27.02 – 03.03.2023	Тестирование;
49.	Бег с препятствиями	1	06.03 – 10.03.2023	06.03 – 10.03.2023	Тестирование;
50.	Круговая тренировка	1	06.03 – 10.03.2023	06.03 – 10.03.2023	Устный опрос;
51.	Бег 1000 метров	1	13.03 – 17.03.2023	13.03 – 17.03.2023	Тестирование;
52.	Упражнения на развитие гибкости	1	13.03 – 17.03.2023	13.03 – 17.03.2023	Тестирование;
53.	Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование	1	20.03 – 24.03.2023	20.03 – 24.03.2023	Устный опрос;
54.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	20.03 – 24.03.2023	20.03 – 24.03.2023	Устный опрос;

55.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1	03.04 – 07.04.2023	03.04 – 07.04.2023	Устный опрос;
56.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1	03.04 – 07.04.2023	03.04 – 07.04.2023	Устный опрос;
57.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	10.04 – 14.04.2023	10.04 – 14.04.2023	Тестирование;
58.	Ведение футбольного мяча	1	10.04 – 14.04.2023	10.04 – 14.04.2023	Тестирование;
59.	Обводка мячом ориентиров	1	17.04 – 21.04.2023	17.04 – 21.04.2023	Тестирование;
60.	Разнообразные прыжки и много скоки	1	17.04 – 21.04.2023	17.04 – 21.04.2023	Тестирование;
61.	Переменный бег 10 минут	1	24.04 – 28.04.2023	24.04 – 28.04.2023	Тестирование;
62.	Старты из различных исходных положений	1	24.04 – 28.04.2023	24.04 – 28.04.2023	Тестирование;
63.	Развитие скоростно силовых способностей	1	01.05 – 05.05.2023	01.05 – 05.05.2023	Тестирование;
64.	Бег с ускорением	1	01.05 – 05.05.2023	01.05 – 05.05.2023	Тестирование;
65.	Смешенные передвижения	1	08.05 – 12.05.2023	08.05 – 12.05.2023	Тестирование;
66.	Жимы	1	08.05 – 12.05.2023	08.05 – 12.05.2023	Тестирование;
67.	Круговая тренировка	1	15.05 – 19.05.2023	15.05 – 19.05.2023	Тестирование;
68.	Оздоровительные системы закаливания	1	15.05 – 19.05.2023	15.05 – 19.05.2023	Устный опрос;

Согласовано

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Ткачук Е.А.  
(подпись) (Ф.И.О.)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.







