

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**МКУ "Отдел образования администрации Первомайского района Оренбургской**  
**области"**

**МАОУ "Володарская СОШ "**

СОГЛАСОВАНО

---

Куликенева Л.К.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1692693)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 классов

## 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, – 102 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 5 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные**

### **коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 физкультурминуток, 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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/<br>п                                  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля             | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы   |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------------------|--|
|   |   | все го           | контрольные работы | практические работы |               |   |                                  |  |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |   |                  |                    |                     |               |   |                                  |  |
| 1.1   | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению   | 1                | 0                  | 1                   | 03.09.2022    | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;   | Устный опрос; Объяснение;;       | <a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 1.2   | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе               | 1                | 0                  | 1                   | 10.09.2022    | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;   | Практическая работа; Объяснение; | <a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 1.3   | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1                | 0                  | 1                   | 17.09.2022    | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;<br>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в; жизнедеятельности современного человека; | Практическая работа; Объяснение; | <a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru</a>  |
| 1.4   | Знакомство с историей древних Олимпийских игр   | 1                | 0                  | 1                   |               | характеризуют Олимпийские игры как яркое; культурное событие Древнего мира; излагают версию   | Практическая работа;             | <a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-">http://fizkultura-</a>               |

|   |   |   |   |   |  |   |                                      |  |  |
|---|---|---|---|---|--|---|--------------------------------------|--|--|
|   |   |   |   |   |  | их появления и причины завершения;<br>;   | Беседа;                              | na5.ru/  |  |
| Итого по разделу                                      |   | 4 |   |   |  |   |                                      |  |  |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |   |   |   |  |   |                                      |  |  |
| 2.1   | <b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>                | 1 | 0 | 1 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;;   | Практическая работа;<br>Беседа;<br>; | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |
| 2.2   | <b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>             | 1 | 0 | 1 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;;   | Практическая работа;                 | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |
| 2.3   | <b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b> | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в; значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;<br>; | Практическая работа;                 | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |
| 2.4   | <b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>    | 1 | 0 | 1 |  | составляют дневник физической культуры;   | Практическая работа;                 | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |
| 2.5   | <b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>          | 1 | 0 | 1 |  | приводить примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития;                                    | Практическая работа;                 | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |

|     |  |   |   |   |  |  |  |  |
|-----|--|---|---|---|--|--|--|--|
| 2.6 | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>  | 1 | 0 | 1 |  | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья; (защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения).;  | Практическая работа;;<br>Практическое занятие; | <a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 2.7 | <b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>  | 1 | 0 | 1 |  | 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.); | Практическая работа;;<br>Практическое занятие; | <a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 2.8 | <b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>  | 1 | 0 | 1 |  | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют; состояние организма по определённой формуле;  | Практическая работа;;<br>Практическое занятие; | <a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 2.9 | <b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b> | 1 | 0 | 1 |  | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;  | Практическая работа;;<br>Практическое занятие; | <a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|   |  |    |   |   |  |  |   |  |  |
|---|--|----|---|---|--|--|---|--|--|
|   |  |    |   |   |  |  |   |  |  |
| 2.1<br>0                                      | <b>Ведение дневника физической культуры</b>                              | 1  | 0 | 1 |  | составляют дневник физической культуры;;   | Практическая работа;                        | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |
| Итого по разделу                              |  | 10 |   |   |  |  |   |  |  |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |  |    |   |   |  |  |   |  |  |
| 3.1   | <b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b> | 1  | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-; оздоровительной деятельности в здоровом образе; жизни современного человека.;          | Практическая работа;; Практическое занятие; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |
| 3.2   | <b>Упражнения утренней зарядки</b>                                       | 1  | 0 | 1 |  | отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов; с гимнастической палкой и гантелями; с использованием стула; | Практическая работа;; Практическое занятие; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |
| 3.3   | <b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>                    | 1  | 0 | 1 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;;   | Практическая работа;; Практическое занятие; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |

|          |  |   |   |   |  |  |   |  |
|----------|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 3.<br>4. | <b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>   | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;  | Практическая работа;;<br>Практическое занятие;<br>; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.<br>5. | <b>Упражнения на развитие гибкости</b>   | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений;<br>с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног; вращением туловища с большой амплитудой.;; | Практическая работа;;<br>Практическое занятие;<br>; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.<br>6. | <b>Упражнения на развитие координации</b>  | 1 | 0 | 1 |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;  | Практическая работа;;<br>Практическое занятие;<br>; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.<br>7. | <b>Упражнения на формирование телосложения</b>   | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения в равновесии; точности; движений;<br>жонглировании малым (теннисным) мячом;<br>;   | Практическая работа;;<br>Практическое занятие;<br>; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.<br>8. | <i>Модуль «Гимнастика».</i><br><b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b> | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»;<br>ролью и значением спортивно-; оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;                | Практическая работа;                                | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|       |   |   |   |   |  |   |   |  |
|-------|---|---|---|---|--|---|---|--|
|       |   |   |   |   |  |   |   |  |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>   | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают;<br>обсуждают и анализируют;<br>иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;<br>;    | Практическая работа;;<br>Практическое занятие;<br>; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.10. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>    | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают;<br>обсуждают и анализируют;<br>иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;<br>;     | Практическая работа;                                | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b> | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают;<br>обсуждают и анализируют;<br>иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд; ноги «скрестно»;<br>; | Практическая работа;                                | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|           |   |   |   |   |  |  |   |  |
|-----------|---|---|---|---|--|--|---|--|
| 3.1<br>2. | <i>Модуль «Гимнастика».</i><br><b>Кувырок<br/>назад из стойки на лопатках</b>                   | 2 | 0 | 2 |  | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;   | Практическая работа;<br>Контрольная работа;;<br>Контрольное занятие;<br>; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.1<br>3. | <i>Модуль «Гимнастика».</i><br><b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>                   | 1 | 0 | 1 |  | определяют задачи и последовательность; самостоятельного обучения технике опорного прыжка;<br>;                                | Практическая работа;  | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.1<br>4. | <i>Модуль «Гимнастика».</i><br><b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b> | 1 | 0 | 1 |  | Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.;;   | Практическая работа;;<br>Практическое занятие;<br>;                       | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.1<br>5. | <i>Модуль «Гимнастика».</i><br><b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>            | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом; передвижение приставным шагом;;    | Практическая работа;;<br>Практическое занятие;<br>;                       | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.1<br>6. | <i>Модуль «Гимнастика».</i><br><b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>            | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Практическая работа;;<br>Практическое занятие;                            | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |



|           |   |   |   |   |  |   |  |  |
|-----------|---|---|---|---|--|---|--|--|
|           |   |   |   |   |  |   |  |  |
| 3.1<br>7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции  | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:;;  | Практическое занятие;                      | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.1<br>8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на; самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;                   | Практическое занятие;                      | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.1<br>9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции  | 1 | 0 | 1 |  | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;;  | Практическое занятие;                      | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.2<br>0. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;   | Практическая работа; Практическое занятие; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.2<br>1. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту прямого разбега   | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых; способностей; | Практическое занятие;                      | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|           |  |   |   |   |  |  |  |  |
|-----------|--|---|---|---|--|--|--|--|
| 3.2<br>2. | Модуль «Лёгкая атлетика».<br><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 рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;<br>;   | Практическое занятие;<br>;                             | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.2<br>3. | Модуль «Лёгкая атлетика».<br><b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>   | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику метания малого мяча в; неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;<br>;   | Практическая работа;                                   | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.2<br>4. | Модуль «Лёгкая атлетика».<br><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;; | Практическая работа;                                   | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.2<br>5. | Модуль «Лёгкая атлетика».<br><b>Метание малого мяча на дальность</b>   | 1 | 0 | 1 |  | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; с помощью подводящих и; имитационных упражнений;<br>;                                      | Контрольная работа;<br>Практическое занятие;<br>;<br>; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.2<br>6. | Модуль «Зимние виды спорта».<br><b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>   | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;  | Практическая работа;<br>Практическое                   | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|           |   |   |   |   |  |  |                            |  |
|-----------|---|---|---|---|--|--|----------------------------|--|
|           |   |   |   |   |  |  | занятие;<br>;              |  |
| 3.2<br>7. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; | Практическое занятие;<br>; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.2<br>8. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания  | 2 | 0 | 2 |  | разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;  | Практическое занятие;<br>; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.2<br>9. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»   | 2 | 0 | 2 |  | разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;  | Практическое занятие;<br>; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.3<br>0. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона   | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;  | Практическое занятие;<br>; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.3<br>1. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона   | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;  | Практическая работа;       | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.3<br>2. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди; стоя на месте; анализируют фазы и элементы                                     | Практическая работа;       | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |



|           |   |   |   |   |  |  |                      |  |
|-----------|---|---|---|---|--|--|----------------------|--|
| 3.3<br>3. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по;<br>использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;<br>;   | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.3<br>4. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении   | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди;<br>стоя на месте;<br>анализируют фазы и элементы техники;;                                | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.3<br>5. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»   | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники;;;   | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.3<br>6. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места  | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места;<br>выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;; | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.3<br>7. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом  | 1 | 0 | 1 |  | ;<br>Закрепляют ранее разученные технические действия с мячом.;  | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|           |  |   |   |   |  |  |                      |  |
|-----------|--|---|---|---|--|--|----------------------|--|
| 3.3<br>8. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>   | 1 | 0 | 1 |  | рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи; определяют фазы движения и особенности их выполнения;;  | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.3<br>9. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <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; ;  | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.4<br>0. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</b>  | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;   | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.4<br>1. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</b>   | 1 | 0 | 1 |  | 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;; | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 3.4<br>2. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>   | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;  | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |  |  |                      |   |
|-----|---|---|---|---|--|--|----------------------|---|
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры.                  | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;; | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkultura5.ru/">http://www.fizkultura5.ru/</a> |
| 3.  | <b>Футбол». Удар по неподвижному мячу</b> |   |   |   |  |  |                      | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>   |

|                        |   |    |   |   |  |   |                                 |  |  |
|------------------------|---|----|---|---|--|---|---------------------------------|--|--|
| 3.4<br>4.              | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1  | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по;<br>использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;<br>;   | Практическая работа;<br>Беседа; | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |
| 3.4<br>5.              | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 1  | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.;;  | Практическая работа;            | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |
| 3.4<br>6.              | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча  | 1  | 0 | 1 |  | рассматривают;<br>обсуждают и анализируют;<br>иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча<br>«по прямой»;<br>«по кругу»;<br>«змейкой»;<br>выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы;<br>; | Практическая работа;            | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |
| 3.4<br>7.              | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров  | 1  | 0 | 1 |  | рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике ведения мяча<br>«змейкой» и техники обводки учебных конусов; делают выводы;;   | Практическая работа;            | <a href="http://www.fizkultura-ravshkole.ru/">http://www.fizkultura-ravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |  |
| Итого по разделу       |   | 58 |   |   |  |   |                                 |  |  |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b> |   |    |   |   |  |   |                                 |  |  |



|                                     |  |     |   |     |  |  |                      |  |
|-------------------------------------|--|-----|---|-----|--|--|----------------------|--|
| 4.<br>1.                            | <b>Физическая подготовка:<br/>освоение содержания<br/>программы, демонстрация<br/>приростов в показателях<br/>физической<br/>подготовленности и<br/>нормативных требований<br/>комплекса ГТО</b> | 30  | 0 | 30  |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований; комплекса ГТО;<br>; | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |  | 30  |   |     |  |  |                      |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 0 | 102 |  |  |                      |  |