

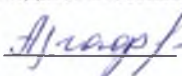
# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Муниципальное учреждение Районное управление образования Администрации МО "Бичурский район"

МБОУ "Новосретенская СОШ"

РАСМОТРЕНО  
Педагогическим советом

 Агафонова М. А.

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО директор школы

 Платонова Н. Д.

ДОКУМЕНТОВ  
Приказ №1

от "30" августа 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5505354)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Кабакова Ангелина Александровна  
Учитель физической культуры

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Муниципальное учреждение Районное управление образования Администрации МО "Бичурский район"

МБОУ "Новосретенская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

\_\_\_\_\_ Агафонова М. А..

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО директор школы

\_\_\_\_\_ Платонова Н.Д..

Приказ №1  
от "30" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 5505354)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Кабакова Ангелина Александровна  
Учитель физической культуры

## **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 прикладноориентированной 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 мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно

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 3 часа в неделю, суммарно 102 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 «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 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 относиться 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 прыгиванием» (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			Дат а изуче	Виды деятельност и	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		в сег	контр ольные	практ ические				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.	1. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению					обсуждаю т задачи и содержание занятий физической культурой на	Устный опрос;	Правила различных спортивных игр <a href="http://sportrules.boom.ru/">http://sportrules.boom.ru/</a>

<p>1. 2.</p>	<p><b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b></p>				<p>задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a></p>
------------------	---	--	--	--	---	----------------------	--

3.	1. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека				описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные	Устные опрос;	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
4.	1. Знакомство с историей древних Олимпийских игр				характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта,	Устные опрос;	Внеурочное занятие по физической культуре с учащимися 5 класса "История Олимпийских игр" <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/vnueurochnoiezaniatiepofizicheskoikulturiesuchashchimisia5klassaistoriaolimpiiskikhigr">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/vnueurochnoiezaniatiepofizicheskoikulturiesuchashchimisia5klassaistoriaolimpiiskikhigr</a>

Итого по разделу	3	
------------------	---	--

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2. 1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>				знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинноследственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и	Устный опрос;	Правила различных спортивных игр <a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> Комплекс упражнений для детей 8-12 лет <a href="http://summercamp.ru">http://summercamp.ru</a> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
2. 2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального</b>				составляют индивидуальный режим	Устный опрос;	Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации - <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a> Рекомендации по организации режима дня школьника

2. 3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>					знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма	Устный опрос;	Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. <a href="http://kompleksy-lfk.html">kompleksy-lfk.html</a>
----------	---	--	--	--	--	--	---------------	---

2. 4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья</b>					знакомятся с понятиями «правильная осанка» и	Самооценка с использованием «Оценочн	Комплекс упражнений для детей 8-12 лет <a href="http://summercamp.ru">http://summercamp.ru</a> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
----------	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--

2. 5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>					измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	Методика развития взрывной силы ног <a href="http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html">http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://ds31.centerstart.ru">http://ds31.centerstart.ru</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://www.kazedu.kz">http://www.kazedu.kz</a>
----------	--	--	--	--	--	--	---	--

2. 6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>				составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове;	Практическая работа;	Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
2. 7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>				рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и	Практическая работа;	Правила различных спортивных игр <a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a>
2. 8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью</b>				разучивают способ проведения одномоментной пробы в	Практическая работа;	Методические пособия по физической культуре <a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/</a>

2. 9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>					измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с	Практическая работа;	Учительский портал. Методические разработки по физической культуре <a href="https://www.uchportal.ru/load/100">https://www.uchportal.ru/load/100</a>	
2. 10	<b>Ведение дневника</b>					составляют дневник	Самооценка с использо	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?">http://www.it-n.ru/communities.aspx?</a>	
Итого по разделу		5							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3. 1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>					знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и	Устный опрос;	Учительский портал. Методические разработки по физической культуре <a href="https://www.uchportal.ru/load/100">https://www.uchportal.ru/load/100</a>	
3. 2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>					отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и	Практическая работа;	Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> Комплекс упражнений для детей 8-12 лет <a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>	

3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики				разучивают упражнения дыхательной и	Практическая работа;	Методика развития взрывной силы ног <a href="http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html">http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> Комплекс упражнений для детей 8-12 лет <a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a>
3.	Водные процедуры после утренней зарядки				закрепляют и совершенствуют навыки	Самооценка с использованием	Методика развития взрывной силы ног <a href="http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html">http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a>
3.	Упражнения на развитие гибкости				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют	Практическая работа;	Методика развития взрывной силы ног <a href="http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html">http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> Комплекс упражнений для детей 8-12 лет <a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
3.	Упражнения на развитие координации				разучивают упражнения в	Практическая работа;	Методика развития взрывной силы ног <a href="http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html">http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a>
3.	Упражнения на формирование телосложения				разучивают упражнения	Практическая работа;	Методика развития взрывной силы ног <a href="http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html">http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a>

3.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная				знакомятся с понятием «спортивнооздоровительная деятельность», ролью и	Устный опрос;	Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. <a href="http://kompleksy-lfk.html">kompleksy-lfk.html</a> Дидактический материал по гимнастике для учащихся 5 классов ФГОС <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didakticheskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didakticheskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos</a>
----	--	--	--	--	--	---------------	--



3. 9.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд в группировке</b>				описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, <b>выясняют</b>	Практическая работа;	Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. <a href="http://kompleksy-lfk.html">kompleksy-lfk.html</a> Дидактический материал по гимнастике для учащихся 5 классов ФГОС <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos</a>
3. 10.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад в группировке</b>				описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения	Практическая работа;	Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. <a href="http://kompleksy-lfk.html">kompleksy-lfk.html</a> Дидактический материал по гимнастике для учащихся 5 классов ФГОС <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos</a>
3. 11.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд</b>				выполняют кувырок вперёд ногами	Практическая работа;	Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. <a href="http://kompleksy-lfk.html">kompleksy-lfk.html</a> Дидактический материал по гимнастике для учащихся 5 классов ФГОС
3. 12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из группировки</b>				разучивают технику кувырка назад из группировки	Практическая работа;	Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. <a href="http://kompleksy-lfk.html">kompleksy-lfk.html</a> Дидактический материал по гимнастике для учащихся 5 классов ФГОС <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos</a>
3. 13.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на низком</b>				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративные материалы	Практическая работа;	Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. <a href="http://kompleksy-lfk.html">kompleksy-lfk.html</a> Дидактический материал по гимнастике для учащихся 5 классов ФГОС <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos</a>
3. 14.	Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком</b>				разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастическом	Практическая работа;	Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. <a href="http://kompleksy-lfk.html">kompleksy-lfk.html</a> Дидактический материал по гимнастике для учащихся 5 классов ФГОС <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos</a>

3. 15.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и</b>				разучивают лазанье одноимёнными	Практическая работа;	Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. kompleksy-lfk.html Дидактический материал по гимнастике для учащихся 5 классов ФГОС
3. 16.	Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>				контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,	Практическая работа;	Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры. kompleksy-lfk.html Дидактический материал по гимнастике для учащихся 5 классов ФГОС <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didakticheskiimatierialpoghimnastiki-edliauchashchikhsia5klassovfgos">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didakticheskiimatierialpoghimnastiki-edliauchashchikhsia5klassovfgos</a>
3. 17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на</b>				описывают технику равномерного бега и разучивают	Практическая работа;	Методические пособия по физической культуре <a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/</a> Современный урок физической культуры
3. 18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике</b>				знакомятся с рекомендациями по технике	Устный опрос;	Методические пособия по физической культуре <a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/</a> Современный урок физической культуры <a href="https://www.1urok.ru/categories/17?page=1">https://www.1urok.ru/categories/17?page=1</a> Дидактический материал по
3. 19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной</b>				разучивают бег с максимальной	Практическая работа;	Методические пособия по физической культуре <a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/</a>
3. 20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом</b>				закрепляют и совершенствуют технику	Практическая работа;	Методические пособия по физической культуре <a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/</a>

3. 21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике</b>				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности	Устный опрос;	Методические пособия по физической культуре <a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/</a> Современный урок физической культуры <a href="https://www.1urok.ru/categories/17?page=1">https://www.1urok.ru/categories/17?page=1</a> Дидактический материал по легкой атлетике для учащихся 5-го класса
3. 22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого</b>				разучивают технику метания малого мяча	Практическая работа;	Методические пособия по физической культуре <a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/</a>
3. 23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при</b>				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности	Устный опрос;	Методические пособия по физической культуре <a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/</a> Современный урок физической культуры <a href="https://www.1urok.ru/categories/17?page=1">https://www.1urok.ru/categories/17?page=1</a> Дидактический материал по легкой атлетике для учащихся 5-го класса
3. 24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на</b>				разучивают технику метания малого мяча на дальность	Практическая работа;	Методические пособия по физической культуре <a href="https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/">https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmetfizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/</a> Современный урок физической культуры <a href="https://www.1urok.ru/categories/17?page=1">https://www.1urok.ru/categories/17?page=1</a> Дидактический материал по легкой атлетике для учащихся 5-го класса
3. 25.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах</b>				закрепляют и совершенствуют технику	Практическая работа;	Копилка уроков <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnologhichieskiie_karty_lyzhnaia_podghotovka_5_klass_fgos">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnologhichieskiie_karty_lyzhnaia_podghotovka_5_klass_fgos</a>
3. 26.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на</b>				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на	Устный опрос;	Копилка уроков <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnologhichieskiie_karty_lyzhnaia_podghotovka_5_klass_fgos">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnologhichieskiie_karty_lyzhnaia_podghotovka_5_klass_fgos</a>

3. 27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом				закрепляют и совершенствуют технику поворота на	Практическая работа;	Копилка уроков <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnologhichieskiie_karty_lyzhnaia_podghotovka_5_klass_fgos">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnologhichieskiie_karty_lyzhnaia_podghotovka_5_klass_fgos</a>
3. 28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на				разучивают технику подъёма на	Практическая работа;	Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей. fizkulturnica.ru
3. 29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах				закрепляют и совершенствуют технику	Практическая работа;	Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей. fizkulturnica.ru
3. 30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона				разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники	Практическая работа;	Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей. fizkulturnica.ru Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>

3. 31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>				рассматри вают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче	Практи ческая работа;	Методическая копилка <a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол <a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a>
3. 32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительны х и подводящих упражнений для освоения</b>				знакомятс я с рекомендаци ями учителя по использован ию подготовите льных и подводящих упражнений	Устный опрос;	Методическая копилка <a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол <a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a>
3. 33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение баскетбольного мяча</b>				рассматри вают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольн	Практи ческая работа;	Методическая копилка <a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол <a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a>

34.	3. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в	Практическая работа;	Методическая копилка <a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол <a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a>
35.	3. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой	Практическая работа;	Методическая копилка <a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> Сообщество учителей физкультуры <a href="http://learning.mioo.ru/login/index.php">http://learning.mioo.ru/login/index.php</a> Методическое объединение учителей физкультуры <a href="http://www.moumarx.ru/">http://www.moumarx.ru/</a> Инновационная деятельность учителей физкультуры
36.	3. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по</b>				знакомятся с рекомендациями учителя по использован	Устный опрос;	Методическая копилка <a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> Сообщество учителей физкультуры <a href="http://learning.mioo.ru/login/index.php">http://learning.mioo.ru/login/index.php</a> Методическое объединение учителей физкультуры <a href="http://www.moumarx.ru/">http://www.moumarx.ru/</a>
37.	3. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного</b>				рассматривают, обсуждают и анализируют образец	Практическая работа;	Методическая копилка <a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> Сообщество учителей физкультуры <a href="http://learning.mioo.ru/login/index.php">http://learning.mioo.ru/login/index.php</a> Методическое объединение учителей физкультуры

38.	3. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы	Практическая работа;	Методическая копилка <a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> Сообщество учителей физкультуры <a href="http://learning.mioo.ru/login/index.php">http://learning.mioo.ru/login/index.php</a> Методическое объединение учителей физкультуры <a href="http://www.moumarx.ru/">http://www.moumarx.ru/</a> Инновационная деятельность учителей физкультуры <a href="http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603">http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603</a>
39.	3. Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар</b>				закрепляют и совершенствуют технику удара по	Практическая работа;	Институт спортивной науки <a href="http://www.gssiweb.com/">http://www.gssiweb.com/</a> Наука о тренерской работе (Abstracts) <a href="http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm">http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm</a> Энциклопедия по видам спорта <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://amfr.ru/edu/mishka/">http://amfr.ru/edu/mishka/</a> - сайт
40.	3. Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по</b>				знакомятся с рекомендациями учителя по использован	Устный опрос;	Институт спортивной науки <a href="http://www.gssiweb.com/">http://www.gssiweb.com/</a> Наука о тренерской работе (Abstracts) <a href="http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm">http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm</a> Энциклопедия по видам спорта <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
41.	3. Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар</b>				закрепляют и совершенствуют технику удара по	Практическая работа;	Институт спортивной науки <a href="http://www.gssiweb.com/">http://www.gssiweb.com/</a> Наука о тренерской работе (Abstracts) <a href="http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm">http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm</a> Энциклопедия по видам спорта <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
42.	3. Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники	Практическая работа;	Институт спортивной науки <a href="http://www.gssiweb.com/">http://www.gssiweb.com/</a> Наука о тренерской работе (Abstracts) <a href="http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm">http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm</a> Энциклопедия по видам спорта <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>

3	Модуль .43. «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров					рассматри вают, обсуждают и анализируют образец техники	Практи ческая работа;	Институт спортивной науки <a href="http://www.gssiweb.com/">http://www.gssiweb.com/</a> Наука о тренерской работе (Abstracts) <a href="http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm">http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm</a> Энциклопедия по видам спорта <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
Итого по разделу		6						

Раздел 4. СПОРТ

4	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической</b>	3 0	1			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы	Зачет;	Учительский портал. Методические разработки по физической культуре <a href="https://www.uchportal.ru/load/100">https://www.uchportal.ru/load/100</a>
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		1 02	1	0				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой	1				Устный опрос;
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Высокий старт.	1		1		Практическая работа;
3.	Обучение технике спринтерского бега	1		1		Практическая работа;
4.	Совершенствование спринтерского бега	1		1		Практическая работа;
5.	Совершенствование техники высокого старта. Бег 60м	1		1		Практическая работа;
6.	Учет результатов	1	1			Зачет;
7.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину	1		1		Практическая работа;
8.	Прыжки в длину	1		1		Практическая работа;
9.	Прыжки в длину. Метание мяча	1		1		Практическая работа;
10.	Учет: метание мяча	1	1			Зачет;
11.	Бег на средние дистанции	1		1		Практическая работа;
12.	Бег на 1000м	1		1		Практическая работа;
13.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1		1		Практическая работа;
14.	Бег. Спортивные игры	1		1		Практическая работа;

15.	Бег. Спортивные игры	1		1		Практическа я работа;
16.	Бег. Спортивные игры	1		1		Практическа я работа;
17.	Бег. Спортивные игры	1		1		Практическа я работа;

18.	Преодоление дистанции 2000м	1		1		Практическа я работа;
19.	Подвижные игры	1		1		Практическа я работа;
20.	Преодоление дистанции 6 км	1		1		Практическа я работа;
21.	Подвижные игры	1		1		Практическа я работа;
22.	Равномерный бег	1		1		Практическа я работа;
23.	Подвижные игры	1		1		Практическа я работа;
24.	Комбинированный бег	1		1		Практическа я работа;
25.	Подвижные игры	1		1		Практическа я работа;
26.	Равномерный бег	1		1		Практическа я работа;
27.	Зачет	1	1			Зачет;
28.	Гимнастика. ТБ во время занятий	1		1		Практическа я работа;
29.	ОРУ на месте. Развитие силовых возможностей	1		1		Практическа я работа;

30.	ОРУ на месте. Подтягивание в висе	1		1		Практическая работа;
31.	Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
32.	Смешанные виды	1		1		Практическая работа;
33.	ОРУ на месте. Смешанные висы	1		1		Практическая работа;
34.	ОРУ с гимнастической палкой	1		1		Практическая работа;
35.	Вскок в упор	1		1		Практическая работа;
36.	Прыжок: ноги врозь	1		1		Практическая работа;

37.	Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
38.	Упражнение с мячами	1		1		Практическая работа;
39.	Кувырок вперед. ОРУ в движении	1		1		Практическая работа;
40.	Развитие координационных способностей	1		1		Практическая работа;
41.	Поворот на месте, кувырок	1		1		Практическая работа;
42.	Подвижные игры	1		1		Практическая работа;
43.	Упражнение для координации движений	1		1		Практическая работа;
44.	Упражнение для координации движений	1		1		Практическая работа;

45.	Зачет	1	1			Зачет;
46.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения	1				Устный опрос;
47.	Скользкий шаг с палочками	1		1		Практическая работа;
48.	Скользкий шаг с палочками	1		1		Практическая работа;
49.	Преодоление дистанции 1,5 км	1		1		Практическая работа;
50.	Скользкий шаг	1		1		Практическая работа;
51.	Подъем ступающим шагом	1		1		Практическая работа;
52.	Поворот переступанием	1		1		Практическая работа;
53.	Спуск с пологих склонов	1		1		Практическая работа;
54.	"Догоняшки" на лыжах	1		1		Практическая работа;

55.	Попеременный двушажный ход	1		1		Практическая работа;
56.	Спуск с пологих склонов	1		1		Практическая работа;
57.	Торможение плечом	1		1		Практическая работа;
58.	Попеременный двушажный ход	1		1		Практическая работа;
59.	Обучение переходу с одного лыжного хода на другой	1		1		Практическая работа;

60.	Спуски со склона в основной стойке. Торможение "упором"	1		1		Практическая работа;
61.	Спуски со склона в основной стойке.	1		1		Практическая работа;
62.	Бег на лыжах с применением разученных ходов	1		1		Практическая работа;
63.	Прохождение дистанции до 1 км	1		1		Практическая работа;
64.	Подъем "полуелочкой"	1		1		Практическая работа;
65.	Торможение "плугом"	1		1		Практическая работа;
66.	Прохождение дистанции до 2 км	1		1		Практическая работа;
67.	Игры на лыжах	1		1		Практическая работа;
68.	Оценка выполнения техники одновременных ходов	1	1			Зачет;
69.	Техника спусков и подъемов на склонах	1		1		Практическая работа;
70.	Бесшажный ход	1		1		Практическая работа;
71.	Совершенствование техники подъема в гору	1		1		Практическая работа;
72.	Прохождение дистанции до 2 км на время	1		1		Практическая работа;
73.	Обучение переходу с одного лыжного хода на другой	1		1		Практическая работа;

74.	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра "Спуски вдвоем"	1		1		Практическая работа;
75.	Лыжные гонки. Свободный стиль	1		1		Практическая работа;
76.	Обучение технике одновременного двушажного хода	1		1		Практическая работа;
77.	Закрепление техники одновременного двушажного хода	1		1		Практическая работа;
78.	Обучение технике конькового хода (свободный стиль)	1		1		Практическая работа;
79.	Закрепление техники попеременного конькового хода	1		1		Практическая работа;
80.	Совершенствование техники конькового хода	1		1		Практическая работа;
81.	Совершенствование техники конькового хода	1		1		Практическая работа;
82.	Зачет	1	1			Зачет;
83.	Бег. ОРУ. Правила соревнований	1		1		Практическая работа;
84.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта"	1		1		Практическая работа;
85.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта"	1		1		Практическая работа;

86.	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		1		Практическая работа;
87.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Кроссовая подготовка	1				Устный опрос;
88.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1		1		Практическая работа;
89.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег	1		1		Практическая работа;
90.	Преодоление полосы препятствий. Бег 1500м	1		1		Практическая работа;
91.	Челночный бег	1		1		Практическая работа;
92.	Прыжки в высоту с разбега	1		1		Практическая работа;
93.	Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты	1		1		Практическая работа;
94.	Высокий старт. Бег с ускорениями от 30 до 40 м	1		1		Практическая работа;
95.	Метание малого мяча. Спринтерский бег	1		1		Практическая работа;
96.	Метание мяча на дальность	1		1		Практическая работа;
97.	Бег 60м на результат	1		1		Практическая работа;
98.	Прыжки в длину с разбега	1		1		Практическая работа;
99.	Прыжки в длину с разбега на результат	1		1		Практическая работа;

100	Эстафеты, старты из различных положений	1		1		Практическая работа;
101	Эстафеты	1		1		Практическая работа;
102	Контрольный урок по двигательной подготовленности	1	1			Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	92		



**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587319

Владелец Банщикова Надежда Юрьевна

Действителен с 24.09.2022 по 24.09.2023