

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края  
Краснодарский край Апшеронский район п. Ерик Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 10

МБОУСОШ №10

Рассмотрено  
Протокол заседания МО  
Учителей физической  
культуры и ОБЖ  
\_\_\_\_\_ Пехливанян В.С.  
от 27.08.2022 года

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Михайлова А.В.  
29.08.2022 года

Утверждено  
Директор МБОУСОШ №10  
\_\_\_\_\_ Прилюбченко Г.М.  
Приказ №1 от "30".08.2022 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2813836)

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Трегубова Наталья Юрьевна  
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 прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, самбо, 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, из них третий час раздел самбо.

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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре.								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения; конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	0.5	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований; делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»

1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности и современного человека.	0.5	0	0	описывают основные формы оздоровительных занятий; конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы; прогулки и занятия на открытом воздухе; занятия физической культурой; тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние	Устный опрос; Письменный контроль;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»
------	--	-----	---	---	--	---------------------------------------	--

						здоровья; физическое развитие и физическую подготовленность;			
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	0.5	0.5	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта; входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции; сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос; Письменный контроль;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»	
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.									

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника.	0.5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности; их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	0.5	0	0.5		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня;	Устный опрос; Письменный контроль;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра»

						устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»
2.4.	Осанка как показатель физического развития и	0.5.	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка»; видами	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра»

	здоровья школьника.					осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения).;		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	0.5	0	0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела; окружности грудной клетки; осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»

						стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;		
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	0.5	0	0.5		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий.	0.5	0	0.5		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях; приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня; спортивные игры и	Практическая работа;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»

						<p>развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках; выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях; выбору одежды и</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>обуви; устанавливают причинно- следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;</p>		
2.8.	<p>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.</p>	0.5	0	0.5		<p>выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье; на сонную артерию; в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»</p>

						выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале; середине и по окончании самостоятельных занятий;		
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	0.5	0	0.5		сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»
2.10	Ведение дневника физической культуры.	0.5	0.5	0		составляют дневник физической культуры;	Письменный контроль;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

								<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	1	0	1		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания <a href="http://rusedu.ru">rusedu.ru</a> Профессиональное сообщество педагогов "Методисты" <a href="http://ballplay.narod.ru/">http://ballplay.narod.ru/</a> <a href="http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571">http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571</a> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны <a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки.	0.5	0	0.5		отбирают и составляют комплексы	Устный опрос;	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр

						<p>упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов; с гимнастической палкой и гантелями; с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>информационного и библиотечного обслуживания rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты" <a href="http://ballplay.narod.ru/">http://ballplay.narod.ru/</a> <a href="http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571">http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571</a> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны <a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/</a></p>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	0.5	0	0.5		<p>разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты" <a href="http://ballplay.narod.ru/">http://ballplay.narod.ru/</a></p>

							<a href="http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571">http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571</a> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны <a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/</a>	
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки.	0.5	0	0.5		<p>закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <p>закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;</p> <p>записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания <a href="http://rusedu.ru">rusedu.ru</a></p> <p>Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"</p> <p><a href="http://ballplay.narod.ru/">http://ballplay.narod.ru/</a></p> <p><a href="http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571">http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571</a> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны</p> <p><a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/</a></p>

						культуры.; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;		
3.5.	Упражнения на развитие гибкости.	0.5	0	0.5		разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений; с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног; вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос; Практическая работа;	www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты" <a href="http://ballplay.narod.ru/">http://ballplay.narod.ru/</a> <a href="http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571">http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571</a> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны <a href="http://nashfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikacionnye-tehnologii/">http://nashfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikacionnye-tehnologii/</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации.	0.5	0	0.5		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и	Устный опрос; Практическая работа;	www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания rusedu.ru

						<p>разучивают его; разучивают упражнения в равновесии; точности движений; жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений; планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;</p>		<p>Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"  <a href="http://ballplay.narod.ru/">http://ballplay.narod.ru/</a>  <a href="http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571">http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571</a> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны  <a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/</a></p>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения.	0.5	0	0.5		<p>разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений; записывают регулярность его выполнения в</p>	<p>Устный опрос;          Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания <a href="http://rusedu.ru">rusedu.ru</a>          Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"  <a href="http://ballplay.narod.ru/">http://ballplay.narod.ru/</a>  <a href="http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571">http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571</a> Сайт учителя физической</p>

						дневник физической культуры;		культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны <a href="http://nashfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/">http://nashfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	0	1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://toprog.pф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuscheevideo.html">http://toprog.pф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuscheevideo.html</a> «Гимнастика для детей 8-12 лет» (видео уроки) <a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a> Аэробика для детей(видео уроки)
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения;	Практическая работа;	<a href="http://toprog.pф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuscheevideo.html">http://toprog.pф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuscheevideo.html</a> «Гимнастика для детей 8-12 лет» (видео уроки) <a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a> Аэробика для детей(видео уроки)

						<p>ВЫЯСНЯЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ОШИБОК И ПРИЧИН ИХ ПОЯВЛЕНИЯ (НА ОСНОВЕ ПРЕДШЕСТВУЮЩЕГО ОПЫТА); СОВЕРШЕНСТВУЮТ ТЕХНИКУ КУВЫРКА ВПЕРЕД ЗА СЧЁТ ПОВТОРЕНИЯ ТЕХНИКИ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ПЕРЕКАТЫ И ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ; ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ В ГРУППИРОВКЕ); ОПРЕДЕЛЯЮТ ЗАДАЧИ ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ КУВЫРКА ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ; СОВЕРШЕНСТВУЮТ КУВЫРОК ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ В ПОЛНОЙ КООРДИНАЦИИ; КОНТРОЛИРУЮТ</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и определяют ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке.	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения; характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования	Практическая работа;	<a href="http://toprog.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toprog.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a> «Гимнастика для детей 8-12 лет» (видео уроки) <a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a> Аэробика для детей(видео уроки)

						<p>техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом;</p> <p>выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>		
3.11.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Кувырок вперёд ноги «скрестно».</p>	2	1	1		<p>рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд;</p> <p>ноги «скрестно»;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка вперёд с</p>	<p>Практическая работа;</p> <p>зачет;</p>	<p><a href="http://toprog.pф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuscheevideo.html">http://toprog.pф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuscheevideo.html</a></p> <p>«Гимнастика для детей 8-12 лет» (видео уроки)</p> <p><a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a>Аэробика для детей(видео уроки)</p>

					<p>выделением фаз движения; характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом; выявляют ошибки и предлагают способы их</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						устранения (обучение в парах).;		
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках.</b>	2	1	1		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение; наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://toprog.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuscheevideo.html">http://toprog.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuscheevideo.html</a> «Гимнастика для детей 8-12 лет» (видео уроки) <a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a> Аэробика для детей(видео уроки)

						контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; анализируют её с помощью сравнения с техникой образца; выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	2	1	1		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение; наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и	Практическая работа; зачет;	<a href="http://toprog.pф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toprog.pф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a> «Гимнастика для детей 8-12 лет» (видео уроки) <a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a> Аэробика для детей(видео уроки)

						<p>оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с комбинацией; анализируют трудность выполнения её упражнений;;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	2	1	1		разучивают упражнения комбинации на полу; на гимнастической скамейке; на напольном гимнастическом бревне; на низком гимнастическом бревне;; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися; сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://топпрог.рф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://топпрог.рф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a> «Гимнастика для детей 8-12 лет» (видео уроки) <a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a> Аэробика для детей(видео уроки)
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом; передвижение	Практическая работа;	<a href="http://топпрог.рф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://топпрог.рф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a> «Гимнастика для детей 8-12 лет» (видео уроки) <a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a> Аэробика для детей(видео уроки)

						<p>приставным шагом; знакомятся с образцом учителя; наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом; описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.16.	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</p>	1	0	1		<p>знакомятся с образцом учителя; анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://topprog.pф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://topprog.pф/video/video-obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a></p> <p>«Гимнастика для детей 8-12 лет» (видео уроки)</p> <p><a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a>Аэробика для детей(видео уроки)</p>
-------	--	---	---	---	--	--	-----------------------------	---

						(обучение в группах);		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.; знакомятся с образцом учителя; анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером; с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	Портал легкой атлетики <a href="http://www.trackandfield.ru/">http://www.trackandfield.ru/</a> Легкая атлетика России <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> Легкая атлетика: новости, результаты, фото <a href="http://www.runners.ru/">http://www.runners.ru/</a> Легкая атлетика: Википедия
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика».	1	0	1		знакомятся с рекомендациями по	Практическая работа;	Портал легкой атлетики <a href="http://www.trackandfield.ru/">http://www.trackandfield.ru/</a>

	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.					технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;		Легкая атлетика России <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> Легкая атлетика: новости, результаты, фото <a href="http://www.runners.ru/">http://www.runners.ru/</a> Легкая атлетика: Википедия
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	Портал легкой атлетики <a href="http://www.trackandfield.ru/">http://www.trackandfield.ru/</a> Легкая атлетика России <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> Легкая атлетика: новости, результаты, фото <a href="http://www.runners.ru/">http://www.runners.ru/</a> Легкая атлетика: Википедия
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	0	2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в	Практическая работа;	Портал легкой атлетики <a href="http://www.trackandfield.ru/">http://www.trackandfield.ru/</a> Легкая атлетика России <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> Легкая атлетика: новости, результаты, фото <a href="http://www.runners.ru/">http://www.runners.ru/</a>

						длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		Легкая атлетика: Википедия
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	0	0		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки;	Практическая работа;	Портал легкой атлетики <a href="http://www.trackandfield.ru/">http://www.trackandfield.ru/</a> Легкая атлетика России <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> Легкая атлетика: новости, результаты, фото <a href="http://www.runners.ru/">http://www.runners.ru/</a> Легкая атлетика: Википедия

						предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	Портал легкой атлетики <a href="http://www.trackandfield.ru/">http://www.trackandfield.ru/</a> Легкая атлетика России <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> Легкая атлетика: новости, результаты, фото <a href="http://www.runners.ru/">http://www.runners.ru/</a> Легкая атлетика: Википедия
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень.	2	0	2		выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания	Практическая работа;	Портал легкой атлетики <a href="http://www.trackandfield.ru/">http://www.trackandfield.ru/</a> Легкая атлетика России <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> Легкая атлетика: новости, результаты, фото <a href="http://www.runners.ru/">http://www.runners.ru/</a> Легкая атлетика: Википедия

						малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;		
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	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;	Портал легкой атлетики <a href="http://www.trackandfield.ru/">http://www.trackandfield.ru/</a> Легкая атлетика России <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> Легкая атлетика: новости, результаты, фото <a href="http://www.runners.ru/">http://www.runners.ru/</a> Легкая атлетика: Википедия
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	2	0	2		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов; выделяют основные фазы движения; сравнивают их с фазами техники метания мяча в	Практическая работа;	Портал легкой атлетики <a href="http://www.trackandfield.ru/">http://www.trackandfield.ru/</a> Легкая атлетика России <a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> Легкая атлетика: новости, результаты, фото <a href="http://www.runners.ru/">http://www.runners.ru/</a> Легкая атлетика: Википедия

						<p>неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем; сравнивают с иллюстративным материалом; уточняют технику фаз движения; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления; устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.26.	Модуль "Самбо". История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки.	3	0	3		Повторяют технику безопасности на уроках по самбо.; Соблюдают форму одежды и гигиену на уроках по самбо.; Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом; на бок перекатом; при падении вперед на руки; при падении на спину через мост; на бок кувырком.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> Всероссийская федерация самбо
3.27.	Модуль «Самбо». Упражнения для бросков: удержаний; выведения из равновесия; подножек; подсечек; бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры; игры-задания.	3	0	3		Повторяют упражнения для бросков: удержаний; выведения из равновесия; подножек; подсечек; бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры; игры-задания.;	Практическая работа;	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> Всероссийская федерация самбо

3.28.	Модуль "Самбо". Изучение приёмов. Активные и пассивные защиты и нападение. Броски.	5	0	5		<p>Повторение и изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку; со стороны головы; поперек; верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера; стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку; рычагом; скручиванием захватом руки и ноги (снаружи; изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с</p>	Практическая работа;	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> Всероссийская федерация самбо
-------	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

						вариантами удержаний.;		
3.29.	Модуль "Самбо». Изучение бросков. Активные и пассивные защиты и нападение.	9	0	9		Изучают броски; выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком; партнера стоящего на одном колене рывком; скручиванием; толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.;	Практическая работа;	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> Всероссийская федерация самбо
3.30.	Модуль "Самбо". Изучение приемов в партере.	7	0	7		Изучают приемы в партере и на коленях рывком и скручиванием; партнера; толчком; партнера стоящего на одном колене рывком; скручиванием; толчком. Игры-	Практическая работа;	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> Всероссийская федерация самбо

						задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.;		
3.31.	Модуль «Самбо». Закрепление изученного материала, учебные схватки. Судейство на ковре и за ковром.	7	0	7		Закрепляют изученный материал; проводят учебные схватки. Учатся судейству на ковре и за ковром.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> Всероссийская федерация самбо
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</b>	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди; стоя на месте; анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a> Педагогические условия обучения школьников элементам игры в баскетбол
3.33.	Модуль «Спортивные	1	0	1		рассматривают; обсуждают и	Практическая работа;	<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a> Педагогические

	<i>игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</i>					анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком; анализируют фазы и элементы техники;		условия обучения школьников элементам игры в баскетбол
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.</i>	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	Практическая работа;	<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a> Педагогические условия обучения школьников элементам игры в баскетбол

						баскетбол; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники;;		
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»; определяют отличительные признаки в их технике; делают выводы; разучивают технику ведения	Практическая работа;	<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a> Педагогические условия обучения школьников элементам игры в баскетбол

						баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;		
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	2	2	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места; выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска; сравнивают её с имеющимся опытом; определяют возможные ошибки и причины их появления; делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;	Зачет;	<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a> Педагогические условия обучения школьников элементам игры в баскетбол

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		контролируют технику выполнения броска другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a> Педагогические условия обучения школьников элементам игры в баскетбол
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	2	2	0		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи; определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися; выявляют	Зачет;	<a href="http://sportlessons.com/teamgames/volleyball/">http://sportlessons.com/teamgames/volleyball/</a> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

						возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	<a href="http://sportlessons.com/teamgames/volleyball/">http://sportlessons.com/teamgames/volleyball/</a> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	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	Практическая работа;	<a href="http://sportlessons.com/teamgames/volleyball/">http://sportlessons.com/teamgames/volleyball/</a> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

						<p>выполнения; проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении; определяют отличительные особенности в технике выполнения; делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; рассматривают; обсуждают и</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; проводят сравнения в технике приёма и передачи; в положении стоя на месте и в движении; определяют различия в технике выполнения;		
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом	Практическая работа;	<a href="http://sportlessons.com/teamgames/volleyball/">http://sportlessons.com/teamgames/volleyball/</a> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

						правым и левым боком (обучение в парах).;		
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику подачи; приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="http://sportlessons.com/teamgames/volleyball/">http://sportlessons.com/teamgames/volleyball/</a> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Практическая работа;	<a href="http://sportlessons.com/teamgames/football/">http://sportlessons.com/teamgames/football/</a> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)

						закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;		
3.44.	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 использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Практическая работа;	<a href="http://sportlessons.com/teamgames/football/Урокифутбола:часть1,2(видеоуроки)">http://sportlessons.com/teamgames/football/Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча	Практическая работа;	<a href="http://sportlessons.com/teamgames/football/Урокифутбола:часть1,2(видеоуроки)">http://sportlessons.com/teamgames/football/Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)</a>

	внутренней стороной стопы.					внутренней стороной стопы.;		
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	1	0	1		рассматривают; обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»; «по кругу»; «змейкой»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя;	Практическая работа;	<a href="http://sportlessons.com/teamgames/football/Урокифутбола:часть1,2(видеоуроки)">http://sportlessons.com/teamgames/football/Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	2	2	0		определяют отличительные признаки в технике ведения мяча	Зачет;	<a href="http://sportlessons.com/teamgames/football/Урокифутбола:часть1,2(видеоуроки)">http://sportlessons.com/teamgames/football/Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)</a>

	Обводка мячом ориентиров.				«змейкой» и техники обводки учебных конусов; делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов; определяют возможные ошибки и причины их появления; рассматривают способы устранения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают		
--	---------------------------	--	--	--	---	--	--

						способы их устранения (работа в парах);		
Итого по разделу		85						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	10	10	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет;	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a> Нормы ГТО ру   Нормативы Минспорта РФ - Part 5
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			102.5	75				

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА.

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я.;  
Туревский И.М.;  
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.;  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ.

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовке в ВФСК ГТО.  
Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ.

[http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632) Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол  
<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)  
<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5  
<http://easyen.ru/load/scenariiprazdnikov/sportivnyeprazdniki/287> Спортивные праздники - Материалы к праздникам  
<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей  
<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования  
<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей  
<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"  
<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»  
<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»  
<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал  
<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.  
<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей  
<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет  
<http://pedsovet.su/load/98> [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры  
<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры  
<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал  
<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры  
<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"  
<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры  
<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал  
<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>  
<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры  
<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры  
<https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/> Сайт для учителей физической культуры  
<http://www.bankportfolio.ru/dir/sajtuchitelja/fizkultury/23>  
<http://spo.1september.ru/>  
[https://it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей  
[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания [rusedu.ru](http://rusedu.ru) Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"  
<http://ballplay.narod.ru/>  
<http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=7571> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны  
<http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikacionnye-tehnologii/>

<http://ptnic.ucoz.ru/>  
<http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».  
<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.  
<http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»  
<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»  
<http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) учительский портал  
<http://sportteacher.ru/structure/> Объединение учителей физической культуры России  
<http://pculture.ru/>  
<http://toppor.pf/video/videoobuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee>  
video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)  
<http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)  
<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)  
<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей (видео уроки)  
[http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post\\_470.html](http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html) Методическая копилка  
<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры  
<http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры  
<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры  
<http://www.docme.ru/> информационный сервис  
<https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html> видеоуроки для учителей  
<http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/> сайт творческих учителей физкультуры  
<http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя  
<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.**

Инвентарь и оборудование для спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы  
Комплекты инвентаря и оборудования. Оборудование для внутри школьных рекреационных зон:

- 1 Гимнастическая стенка
- 2 Скамейки гимнастические полумягкие
- 3 Навесная перекладина
- 4 Мишени фанерные навесные для метаний
- 5 Мячи мягкие для метаний
- 6 Скакалки гимнастические
- 7 Комплект для мини-футбола мягким мячом
- 8 Комплект гимнастических ковриков
- 9 Гимнастический мат
- 10 Шкаф-стеллаж для хранения игрового инвентаря
11. Комплект гимнастических конструкций

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- 1 Комплект для общефизической подготовки
- 2 Комплект для корригирующей гимнастики
- 3 Комплект для игры в футбол
- 4 Комплект для игры в волейбол
- 5 Комплект для игры в баскетбол
- 6 Комплект гимнастический

Оборудование для пришкольных спортивных площадок:

- 1 Гимнастический городок с полосой препятствий
- 2 Оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр

Дополнительное оборудование для спец.мед. Групп:

1 Комплект фитболов

2 Коврики гимнастические

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат Бревно гимнастическое напольное

Доска для опорных прыжков

Переключатель гимнастическая пристенная

Гимнастические маты

Канат для лазания

Переключатель навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Спортивная форма для занятий самбо

Спортивное татами

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для мини-футбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

гимнастический прямой









