

Планирование по физической культуре для 5 класса

Тематическое планирование по физической культуре для 5 класса рассчитано на 102 часа. Сохранены все темы, программное содержание и основные виды деятельности; календарные даты в исходном документе не заданы.

Распределение часов

Тема	Часы
Знания о физической культуре	3
Способы самостоятельной деятельности	5
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6
Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	8
Легкая атлетика (Модуль «Легкая атлетика»)	8
Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	10
Спортивные игры. Баскетбол	12
Спортивные игры. Волейбол	10
Спортивные игры. Футбол	10
Подготовка К выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30
Всего	102

Визуальная структура



Основные линии тематического планирования по физической культуре для 5 класса.

Тематическое планирование

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1. Знания о физической культуре

Объём: 3 ч.

Программное содержание. Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в образовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности

Основные виды деятельности

- Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.



- Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.
- Интересуются работой спортивных секций и их расписанием.
- 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 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 здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. 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

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1. Способы самостоятельной деятельности

Объём: 5 ч.

Программное содержание. Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры

Основные виды деятельности

- 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.
- Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.
- Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.
- 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.
- Участвуют в коллективном обсуждении.
- Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.).
- 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 обуви.
- Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.
- Проводят эксперимент.
- 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 определенной формуле.
- Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определенной формуле.
- Проводят мини-исследование.
- Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий.
- 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.
- Составляют дневник физической культуры



Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Объём: 6 ч.

Программное содержание. 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

Основные виды деятельности

- Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
- Отбирают и составляют комплексы 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.
- Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.
- Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.
- Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.
- Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.
- Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.
- Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноименными и разноименными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.
- Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и 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.
- Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.
- Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1. Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)

Объём: 8 ч.

Программное содержание. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»

Основные виды деятельности

- Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
- Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке.
- Описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).
- Совершенствуют технику кувырка вперед за счет 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 технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).
- 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 техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий.
- Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.



- Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).
- Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрестно».
- Описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта).
- Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперед ноги «скрестно».
- Выполняют кувырок вперед ноги «скрестно» 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 устранения (обучение в парах).
- Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках.
- Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца программы.
- 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.
- Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).
- Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.
- Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца программы.
- Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений.
- Повторяют подводящие упражнения и 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.
- 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).
- Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноименным способом, передвижение приставным шагом.
- Знакомятся с образцом программы, наблюдают и анализируют технику лазанья одноименным способом, описывают её по фазам движения.
- Разучивают лазанье одноименным 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).
- Знакомятся с образцом программы, 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 (обучение в группах)

2.2. Легкая атлетика (Модуль «Легкая атлетика»)

Объём: 8 ч.

Программное содержание. 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 трех шагов разбега

Основные виды деятельности

- Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.
- Знакомятся с образцом программы, анализируют и уточняют детали и элементы техники.
- Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения самостоятельно).
- Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции.
- Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.
- Участвуют в учебном диалоге.
- Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой.
- 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.
- 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, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Участвуют в учебном диалоге.
- Знакомятся с рекомендациями программы по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.
- Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику.
- Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень.
- Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.
- Участвуют в учебном диалоге.
- Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.
- Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трех шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень.
- Анализируют образец техники метания самостоятельно, 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 трех шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений.
- Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации

2.3. Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)

Объём: 10 ч.

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

Основные виды деятельности

- Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
- Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения.
- Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.
- Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.
- Знакомятся с рекомендациями программы по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.
- Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции.
- Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.
- Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.
- Изучают и анализируют технику подъема на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники программы.
- Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону.
- Разучивают технику подъема на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку.
- Контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.
- Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке.
- Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы.
- Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.
- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники программы в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке.
- Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.
- Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения

2.4. Спортивные игры. Баскетбол

Объём: 12 ч.



Программное содержание. 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

Основные виды деятельности

- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники программы 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).
- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники программы в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники.
- Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах).
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.
- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники.
- 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 баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».
- 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.
- Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)

2.5. Спортивные игры. Волейбол

Объём: 10 ч.

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

Основные виды деятельности

- 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 возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).
- Участвуют в учебном диалоге.
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий.
- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы.
- Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).
- Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники программы, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения.
- Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах).
- Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)

2.6. Спортивные игры. Футбол

Объём: 10 ч.

Программное содержание. 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)

Основные виды деятельности



- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу программы, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.
- Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.
- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники программы, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.
- Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- 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 программы, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы.
- Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, 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)

2.7. Подготовка К выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)

Объём: 30 ч.

Программное содержание. 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

Основные виды деятельности

- Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.
- Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

Связанная программа

[Программа по физической культуре для 5 класса](#)