

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Краснопольская основная общеобразовательная школа"

МБОУ «Краснопольская ООШ»

УТВЕРЖЕНО
Директор школы

_____ Сайгашов М.И.

Приказ №.

от ". " 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1175894)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Сайгашова Надежда Ивановна
учитель физкультуры

с.Краснополъе 2021

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 личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			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	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	http://fizkultura-na5.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	05.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	09.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос;	http://pedsovet.su/load/436
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	06.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Устный опрос;	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpijskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-detej-i-roditelej.html
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	12.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Устный опрос;	учебное пособие
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	13.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;	Устный опрос;	учебное пособие
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	16.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	учебное пособие
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	19.09.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	учебное пособие
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	20.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Устный опрос;	учебное пособие
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	23.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;	учебное пособие
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	26.09.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Устный опрос;	учебное пособие

2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	27.09.2022	сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;	Устный опрос;	учебное пособие
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	30.09.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм;;	Устный опрос;	учебное пособие
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	03.10.2022	составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	учебное пособие
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	02.12.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	учебное пособие
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	05.12.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Устный опрос;	учебное пособие
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	06.12.2022	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;;	Устный опрос;	учебное пособие
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	09.12.2022	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;	Устный опрос;	учебное пособие
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	12.12.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	учебное пособие
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	13.12.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Устный опрос;	учебное пособие
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	16.12.2022	записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Устный опрос;	учебное пособие
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	11.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	учебное пособие
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	2	0	0	14.10.2022 17.10.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Устный опрос;	учебное пособие
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	2	0	1	18.10.2022 21.10.2022	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Зачет;	учебное пособие

3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	0	24.10.2022	определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;;	Устный опрос;	учебное пособие
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	1	25.10.2022 28.10.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Зачет;	учебное пособие
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	31.10.2022	ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос;	учебное пособие
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	01.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;;	Зачет;	учебное пособие
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	1	04.11.2022 07.11.2022	уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;	Зачет;	учебное пособие
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	08.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос;	учебное пособие
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	04.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;	Устный опрос;	учебное пособие
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	07.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;	Устный опрос;	учебное пособие
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	10.10.2022	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	Устный опрос;	учебное пособие
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	1	09.05.2023 12.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Зачет;	учебное пособие
3.21.	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	0	15.05.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	учебное пособие
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	1	16.05.2023 19.05.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Зачет;	учебное пособие
3.23.	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	2	0	0	22.05.2023 23.05.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Устный опрос;	учебное пособие

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	1	29.05.2023 30.05.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	Зачет;	учебное пособие
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0	10.01.2023	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Устный опрос;	учебное пособие
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	13.01.2023	разучивают технику подъема на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку.;	Устный опрос;	учебное пособие
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	16.01.2023 17.01.2023	контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Устный опрос;	учебное пособие
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	1	20.01.2023 23.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Зачет;	учебное пособие
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	1	24.01.2023 27.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке.;	Зачет;	учебное пособие
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0	30.01.2023 31.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Устный опрос;	учебное пособие
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	03.02.2023 06.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники.;	Устный опрос;	учебное пособие
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	07.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Устный опрос;	учебное пособие
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	10.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Устный опрос;	учебное пособие
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	1	13.02.2023 14.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Зачет;	учебное пособие
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	1	17.02.2023 20.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.;	Зачет;	учебное пособие

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	24.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Устный опрос;	учебное пособие
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	1	27.02.2023 28.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;	Зачет;	учебное пособие
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	1	03.03.2023 06.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;	Зачет;	учебное пособие
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	07.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;	Устный опрос;	учебное пособие
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	10.03.2023	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;	Устный опрос;	учебное пособие
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0	13.03.2023 14.03.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;	Устный опрос;	учебное пособие
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	1	17.03.2023 20.03.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;	Зачет;	учебное пособие
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	1	21.03.2023 24.03.2023	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Зачет;	учебное пособие
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30		0	26.11.2022	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Устный опрос;	
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	15				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности во время занятий л/а .Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Закрепление техники старта с опорой на одну руку и совершенствование высокого старта. Учет бег 30 м.	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. прыжки в длину с места	1	0	1	06.09.2022	Зачет;
4.	Обучение метанию с 2-3 шагов. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Прыжки в длину.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Бег 60 м. совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	0	1	12.09.2022	Зачет;
6.	Совершенствование техники метания мяча. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
7.	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты	1	0	1	16.09.2022	Зачет;
8.	Закрепление техники старта. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
9.	Совершенствование техники метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 минут	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
10.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500 м,1000м.	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;

11.	Техника безопасности во время спортивных игр баскетбол. Обучение передвижениям и остановке прыжком в баскетболе.	1	0	1	26.09.2022	Зачет;
12.	Закрепление техники передвижения и остановки прыжком. Эстафета с баскетбольным мячом.	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
13.	Обучение передач мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствование передвижений и остановок.	1	0	1	30.09.2022	Зачет;
14.	Закрепление техники передачи мяча со сменой мест. Эстафеты с ведением мяча.	1	0	0	03.10.2022	Устный опрос;
15.	Обучение технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствование передачи мяча.	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;
16.	Закрепление техники броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка»	1	0	0	10.10.2022	Устный опрос;
17.	Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствование техники изученных элементов.	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
18.	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
19.	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	0	17.10.2022	Устный опрос;
20.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом, боком, лицом.	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;
21.	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча над собой на месте	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;

22.	Нижняя прямая подача	1	0	0	24.10.2022	Устный опрос;
23.	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;
24.	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос;
25.	Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал -садись»	1	0	0	31.10.2022	Устный опрос;
26.	Подтягивание. Игра «Мяч капитану»	1	0	0	01.11.2022	Устный опрос;
27.	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	0	0	04.11.2022	Устный опрос;
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1	0	0	07.11.2022	Устный опрос;
29.	Обучение кувырку назад в группировке. Совершенствование техники кувырка вперёд	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
30.	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепление техники кувырка назад. Лазание по канату.	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос;
31.	Совершенствование кувырка вперёд и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад.	1	0	0	05.12.2022	Устный опрос;
32.	Учет техники 2-3 кувырок вперёд. Совершенствование техники кувырка назад и стойки на лопатках.	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос;
33.	Совершенствование лазания по канату. Разучивание акробатических соединений.	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;
34.	Учѐт техники кувырка назад. Совершенствование лазания по канату в 2 приѐма.	1	0	0	12.12.2022	Устный опрос;

35.	обучение передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос;
36.	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос;
37.	Совершенствование техники лазания по канату в два приёма. Акробатическое соединение	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
38.	обучение соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1	0	0	13.01.2023	Устный опрос;
39.	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом	1	0	0	16.01.2023	Устный опрос;
40.	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;
41.	Обучение опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами	1	0	0	20.01.2023	Устный опрос;
42.	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепление опорных прыжков.	1	0	0	23.01.2023	Устный опрос;
43.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Упражнения в равновесии	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос;
44.	Совершенствование опорных прыжков. Гимнастическая полоса препятствий	1	0	0	27.01.2023	Устный опрос;
45.	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий	1	0	0	30.01.2023	Устный опрос;
46.	Совершенствование строевых упражнений. Учет. Лазание по канату – количество метров	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос;

47.	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий	1	0	0	03.02.2023	Устный опрос;
48.	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1	0	0	06.02.2023	Устный опрос;
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. обучение одновременному бесшажному ходу. Пройти 1000м.	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос;
50.	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепление техники бесшажного хода. Повторение двухшажных ходыов	1	0	0	10.02.2023	Устный опрос;
51.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. обучение одновременному бесшажному ходу. Пройти 1000м.	1	0	0	13.02.2023	Устный опрос;
52.	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование изученных лыжных ходов в эстафете.	1	0	0	14.02.2023	Устный опрос;
53.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода . Техника одновременного двухшажного хода.	1	0	0	17.02.2023	Устный опрос;
54.	Учет .Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1	0	0	20.02.2023	Устный опрос;
55.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1	0	0	24.02.2023	Устный опрос;
56.	Обучение подъёму ёлочкой на склон. Совершенствование техники спуска в средней стойке. Прохождение дистанции 2км.	1	0	0	27.02.2023	Устный опрос;

57.	Закрепление подъёма ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Прохождение 2км. со средней скоростью.	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос;
58.	Повторение подъёма и спуска. Прохождение 2км. со средней скоростью.	1	0	0	03.03.2023	Устный опрос;
59.	Обучение торможению плугом. Совершенствование подъёма и спуска в средней стойке. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1	0	0	06.03.2023	Устный опрос;
60.	Закрепление торможение плугом. Учет. Прохождение 2км с применением изученных ходов.	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;
61.	Техника подъёма и спуска. Совершенствование торможения плугом	1	0	0	10.03.2023	Устный опрос;
62.	Совершенствование техники торможения. Прохождение 2,5км.	1	0	1	13.03.2023	Зачет;
63.	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос;
64.	Катание с горки. Прохождение дистанции 2,5км.	1	0	0	17.03.2023	Устный опрос;
65.	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 3км.	1	0	0	20.03.2023	Устный опрос;
66.	Прохождение дистанции 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	0	0	24.03.2023	Устный опрос;
67.	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;
68.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос;
69.	Обучение поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	0	0	21.11.2022	Устный опрос;

70.	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;
71.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Обучение передачи мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос;
72.	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	0	0	28.11.2022	Устный опрос;
73.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1	0	1	29.11.2022	Зачет;
74.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;
75.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные •эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1	0	0	27.12.2022	Устный опрос;
76.	Совершенствование передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;

77.	Совершенствование передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	0	1	30.12.2022	Зачет;
78.	Совершенствование передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	0	0	03.01.2023	Устный опрос;
79.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	0	0	06.01.2023	Устный опрос;
80.	Стойки и передвижения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Техника безопасности	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос;
81.	Обучение приему мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	21.03.2023	Зачет;
82.	Стойка и передвижения игрока. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	1	0	0	03.04.2023	Устный опрос;
83.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;

84.	Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	1	0	1	07.04.2023	Зачет;
85.	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	0	0	10.04.2023	Устный опрос;
86.	Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учет техники передачи мяча Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах материала мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	11.04.2023	Устный опрос;
87.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	14.04.2023	Устный опрос;
88.	Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	0	0	17.04.2023	Устный опрос;

89.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	0	0	18.04.2023	Устный опрос;
90.	Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	21.04.2023	Зачет;
91.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0).	1	0	0	24.04.2023	Устный опрос;
92.	Обучение перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1	0	0	25.04.2023	Устный опрос;
93.	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	1	0	0	28.04.2023	Устный опрос;
94.	Совершенствование техники бега 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1	0	1	09.05.2023	Зачет;
95.	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1	0	0	12.05.2023	Устный опрос;
96.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Учет Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1	0	0	15.05.2023	Устный опрос;

97.	Совершенствование техники метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1	0	0	16.05.2023	Устный опрос;
98.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1	0	0	19.05.2023	Устный опрос;
99.	Учёт. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование бега на короткие дистанции	1	0	1	22.05.2023	Зачет;
100.	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1	0	0	23.05.2023	Устный опрос;
101.	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	1	0	0	29.05.2023	Устный опрос;
102.	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости	1	0	1	30.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	15		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

