

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Управление образования Администрации Новооскольского городского округа

МБОУ «Тростенецкая СОШ»

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора _____ Валетова Т.Ю. Протокол №1 от «27» августа 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО: Директор _____ Т.В.Терехова Приказ №169 от «27» августа 2022 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3414777)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Власов Сергей Леонидович
учитель

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 подготовку 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 2 часа в неделю, суммарно 70 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 ритмичной 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 значения 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 сравнительно 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 в внутренней стороне 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 ишибах, 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 и в поведении во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия с сверстниками, формирование 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 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, 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, 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 относятся 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 наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминутки, 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; приёмы передач мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приёмы передач 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	0.25	0	0.25	02.09.2022	<p>обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;</p> <p>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;;</p> <p>приводят примеры содержания 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;</p> <p>характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира;</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru

						<p>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 организации древних и современных Олимпийских игр;</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0.25	06.09.2022	<p>обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;</p> <p>высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;</p> <p>интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;</p> <p>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;;</p> <p>приводят примеры содержания на основе форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;;</p> <p>осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира;</p> <p>излагают версию их появления и причины завершения;;</p> <p>анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;</p> <p>устанавливают общность и различия в организации древних и современных</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
------	--	------	---	------	------------	---	---------------	---

						Олимпийских игр;		
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0.25	09.09.2022	<p>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 содержания наполнения форм занятий физкультурно-</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru

					<p>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;</p>			
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0.25	13.09.2022	<p>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 на по</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru

					<p>ления форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовку; 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;</p>		
Итого по разделу	1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0.5	0	16.09.2022	<p>знакомятся 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.;</p> <p>определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;</p> <p>знакомятся понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;</p> <p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p> <p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p>	Устный прос;	https://resh.edu.ru
------	--	-----	-----	---	------------	--	-----------------	---

				<p>выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;заполняют таблицу индивидуальных показателей.;</p> <p>составляют комплексы упражнений с предметами без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища;самостоятельно разучивают технику их выполнения;</p> <p>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;</p> <p>знакомятся требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;</p> <p>знакомятся требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;</p> <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</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после 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;; сравнивают полученные данные показателей с таблицей физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0.5	0	17.09.2022	знакомятся понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью показателей работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;; определяют индивидуальные виды деятельности в	Устный прос;	https://resh.edu.ru

					<p>ечениедня,устанавливают временной диапазон и последовательность ихвыполнения;; составляютиндивидуальныйрежимдняиоформля ютеговвидетаблицы.; знакомятспонятием«физическоеразвитие»вз начении«процессвзростления организма под влиянием наследственных программ»;;приводятпримерывлияниязанятий физическимиупражнениямина</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>показатели физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; измеряют показатели индивидуального физического развития (длины массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.; 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;</p> <p>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (о здоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;</p> <p>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</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>ийвдомашнихусловиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой местзанятий в домашних условиях и правилами предупреждениятравматизма.; выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложениемруки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянииотносительного покоя, определяют состояние организма поопределённойформуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы послевыполненияфизическойнагрузкииопределяютсостояниеорганизмапо определённой формуле;; измеряютпульспослевыполненияупражнений(илидвигательныхдействий) в начале, середине и по окончании самостоятельныхзанятий;; сравниваютполученныеданныепоказателямитаблицыфизическихнагрузок и определяют её характеристики;; проводятанализнагрузоксамостоятельныхзанятийиделаютвыводоразличии их воздействий на организм.; составляютдневникфизическойкультуры;</p>		
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	20.09.2022 ; знакомятсепонятием«работоспособность»иизменениямипоказателей работоспособности в течение дня;;устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённос	Устный опрос;	https://resh.edu.ru

					тью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей		
--	--	--	--	--	---	--	--

				<p>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.; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; измеряют показатели индивидуального физического развития (длины массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.; 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; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (о здоровительные мероприятия в режиме дня, спор</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>тивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;</p> <p>знакомятся требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;</p> <p>знакомятся требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;</p> <p>выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложение руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;</p> <p>разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;</p> <p>измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;</p> <p>сравнивают полученные данные показателей аблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;</p> <p>проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					организм; составляют дневник физической культуры;		
--	--	--	--	--	--	--	--

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	<p>23.09.2 ; 022 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.; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; измеряют показатели индивидуального физического развития (длины массы тела, окружности грудной клетки, осанки);; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу</p>	Устный прос; Тест ирование;	https://resh.u.ru
------	--	-----	---	-----	--	-----------------------------------	---

индивидуальных показателей.;
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;
рассматривают возможные виды самостоятельных занятий
на открытых площадках в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (о здоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;
знакомятся 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 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.;
выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложение 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 выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма

				<p>по определённой формуле;; измеряют пульс после выполнения упражнения (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;</p>	
--	--	--	--	--	--

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	<p>29.09.2022 ; 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.;</p> <p>определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;</p> <p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;</p> <p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p> <p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p> <p>выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу</p>	Устный прос;	https://resh.edu.ru
------	--	-----	---	-----	--	-----------------	---

					<p>индивидуальных показателей.; 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; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (о здоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся 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 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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>травматизма.;</p> <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;;</p> <p>разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;</p> <p>измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;</p> <p>сравнивают полученные данные показателей аблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;</p> <p>проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;</p> <p>составляют дневник физической культуры;</p>		
--	--	--	--	---	--	--

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	<p>03.10.2 022 ; 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.;</p> <p>определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;</p> <p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;</p> <p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p> <p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p> <p>выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу</p>	Устный прос;	https://resh.edu.ru
------	---	-----	---	-----	---	-----------------	---

					<p>индивидуальных показателей.; 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; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (о здоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

				<p>знакомятся требованиями к подготовке мест занятий и на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;</p> <p>знакомятся требованиями к подготовке мест занятий и в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;</p> <p>выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложение руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; изучают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;</p> <p>изучают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;</p> <p>измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;</p> <p>сравнивают полученные данные показателей таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;</p> <p>проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;</p> <p>составляют дневник физической культуры;</p>	
--	--	--	--	---	--

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	<p>07.10.2 022</p> <p>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.;</p> <p>определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;</p> <p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физической культуры на показатели физического развития.;</p> <p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p> <p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины массы тела, окружности грудной клетки, осанки).;</p> <p>выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;</p>	Устный прос;Пра ктическа я работа;	https://resh.edu.ru
------	---	-----	---	-----	--	---	---

						составляют комплексы упражнений с предметами и без предметова		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

				<p>голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (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.; выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложение 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 выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					<p>формуле;; измеряютпульспослевыполненияупражнени й(илидвигательныхдействий) в начале, середине и по окончании самостоятельныхзанятий;; сравниваютполученныеданныепоказателямит аблицыфизическихнагрузок и определяют её характеристики;; проводятанализнагрузоксамостоятельныхзаняти йиделаютвыводоразличии их воздействий на организм.; составляютдневникфизическойкультуры;</p>		
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	11.10.2 022 знакомятсяспонятием«работоспособност ь»иизменениямипоказателей работоспособности в течение дня;;устанавливают причинно- следственную связь между видами деятельности,ихсодержаниеминапряжённос тьюипоказателямиработоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированиемрежима дня школьника и изменениями показателейработоспособности в течение дня.; определяютиндивидуальныевидыдеятельностив течениедня,устанавливают временной диапазон	Устныйо прос;	https://resh.edu.ru

					<p>и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p> <p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p> <p>выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;заполняют таблицу индивидуальных показателей.;</p> <p>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;</p> <p>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (о здоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;</p> <p>знакомятся требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;</p> <p>знакомятся требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних</p>		
--	--	--	--	--	--	--

					<p>условиях и правилами предупреждения травматизма.; 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 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;; сравнивают полученные данные показателей 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;</p>		
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	14.10.2022 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	Устный опрос; Тестирование;	https://resh.edu.ru

					<p>и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

				<p>составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;</p> <p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;</p> <p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p> <p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины массы тела, окружности грудной клетки, осанки).;</p> <p>выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.;</p> <p>заполняют таблицу индивидуальных показателей.;</p> <p>составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно изучают технику их выполнения.;</p> <p>составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно изучают технику их выполнения.;</p> <p>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.).;</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>одежды и обуви в соответствии спогодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой местзанятий на открытых площадках и правилами предупреждениятравматизма;; знакомятся требованиямимикподготовкеместзанятийвдомашнихусловиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой местзанятий в домашних условиях и правилами предупреждениятравматизма.; выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложениемруки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянииотносительного покоя, определяют состояние организма поопределённойформуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы послевыполненияфизическойнагрузкииопределяютсостояниеорганизмапо определённой формуле;; измеряютпульспослевыполненияупражнений(илидвигательныхдействий) в начале, середине и по окончании самостоятельныхзанятий;; сравниваютполученныеданныепоказателямитаблицыфизическихнагрузок и определяют её характеристики;; проводятанализнагрузоксамостоятельныхзанятийиделаютвыводоразличий их воздействий на организм.; составляютдневникфизическойкультуры;</p>	
--	--	--	--	--	--

2.1 0	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	19.10.2 022	знакомятся понятием «работоспособность» изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами	Устный прос;	https://resh.ru
----------	---	-----	---	-----	----------------	---	-----------------	---

деятельности, их содержание и напряжённость и показатели 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.;

знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;

знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;

измеряют показатели индивидуального физического развития (длины массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;

выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;

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;
рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (о здоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);
знакомятся 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 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.;
выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложение 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 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;;
сравнивают полученные данные с показателями таб-
лицы физических

						нагрузки и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;; составляют дневник физической культуры;		
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	22.10.2 022	; 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, гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов в 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 ее временных параметров в дневник физической культуры.;; записывают содержание комплексов в регулярнос	Практическая работа;	https://resh.ru

					<p>т их выполнения в дневнике физической культуры;;</p> <p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руки ног, вращение м т уловища большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;</p> <p>разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;</p> <p>составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;</p> <p>разучивают упражнения гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;</p> <p>составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25	<p>26.10.2022 ; 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 в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;</p> <p>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 временных параметров в дневник физической культуры.;</p> <p>записывают содержание комплексов в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;</p> <p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руки ног, вращение м.т.уловища с большой амплитудой.;</p> <p>записывают в дневник физической культуры комплекс</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
------	-----------------------------	------	---	------	---	----------------------	---

					<p>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 регулярно выполнять в режиме учебной недели.; разучивают упражнения гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25	<p>29.10.2022</p> <p>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 в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;</p> <p>разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;</p> <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 культуры.;</p> <p>записывают содержание комплексов в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;;</p> <p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руки ног, вращение мтуловища с большой амплитудой.;; записывают в дневник физической культуры комплекс</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
------	---	------	---	------	--	----------------------	---

					<p>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;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25	<p>03.11.2 022</p> <p>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 в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;</p> <p>разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;</p> <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 культуры.;</p> <p>записывают содержание комплексов в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;;</p> <p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руки ног, вращение мтуловища с большой амплитудой.;; записывают в дневник физической культуры комплекс</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
------	--	------	---	------	---	----------------------	---

					<p>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;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25	<p>08.11.2 022</p> <p>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 в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;</p> <p>разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;</p> <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 культуры.;</p> <p>записывают содержание комплексов в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;;</p> <p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руки ног, вращение мтуловища с большой амплитудой.;; записывают в дневник физической культуры комплекс</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
------	--	------	---	------	---	----------------------	---

					<p>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;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25	<p>11.11.2 022</p> <p>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 в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;</p> <p>разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;</p> <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 культуры.;</p> <p>записывают содержание комплексов в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;;</p> <p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руки ног, вращение мтуловища с большой амплитудой.;; записывают в дневник физической культуры комплекс</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
------	---	------	---	------	---	----------------------	---

					<p>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;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25	<p>17.11.2 022</p> <p>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 в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;</p> <p>знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;</p> <p>разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;</p> <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 культуры.;</p> <p>записывают содержание комплексов в регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;;</p> <p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руки ног, вращение м.т.уловища с большой амплитудой.;; записывают в дневник физической культуры комплекс</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
------	--	------	---	------	---	----------------------	---

					<p>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;</p>		
3.8.	<p><i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i></p>	0.5	0	0.5	<p>23.11.2022</p> <p>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 вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибки и причины появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд с учётом</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.ru</p>

					<p>овторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачу закрепления и совершенствования техники кувырок вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

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 вперёд, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с 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 «скрестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам 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 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;;

контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения 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 учителя;; 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

				<p>ошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах).;закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастическойстенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;знакомятсясобразцомучителя,наблюдаюти анализируюттехникулазаньяодноимённымспособом,описываютеепофазамдвижения;;разучиваютлазаньеодноимённымспособомпофазамдвиженияивполнойкоординации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможныеошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельныеэлементытехникирасхождениянагимнастическойскамейкеспособом «удерживаязаплечи»;выделяюттехническиесложныеегоэлементы;;разучивают технику расхождения правым и левым боком припередвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируюттехникувыполненияупражнениядругими учащимися, сравниваютееобразцомивыявляютвозможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в группах);</p>	
--	--	--	--	---	--

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0.5	0	0.5	28.11.2 022	<p>знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибки и причины появления (на основе предшествующего опыта).;</p> <p>совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).;</p> <p>определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.;</p> <p>совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах).;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;</p> <p>определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий.;</p> <p>разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.;</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
------	--	-----	---	-----	----------------	---	----------------------	---

					<p>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 вперёд, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>техники кувывркаквперёдни«скрёстно»;; выполняюткувыроквперёдни«скрёстно»пофаз амивполнойкоординации;; контролируюттехникувыполненияупражненияд ругимиучащимисяспомощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляютошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образецтехники выполнения кувыврка назад из стойки на лопатках;; уточняютеговыполнение,наблюдаязатехнико йобразцаучителя;;описываюттехникувыполн ениякувыркаизстойкиналопаткахпофазамдви жения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучениятехнике кувыврка назад из стойки на лопатках;; разучиваюттехникукувырканазадизстойкиналоп аткахпофазамдвижения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,анализируютеепомощьюсравненияс техникойобразца,выявляютошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;рассматривают,обсуждаютианализирую тиллюстративныйобразецтехники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;описываюттехникувыполненияпрыжка свыделениемфаздвижений;;повторяют подводящие упражнения и оценивают технику ихвыполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучениятехнике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>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 еёупражнений;;разучиваютупражнениякомбинациинаполу,нагимнастическойскамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низкомгимнастическом бревне; ;</p> <p>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 гимнастическойстенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют техникулазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и вполнойкоординации;;</p> <p>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 учителя, анализируют и уточняют отдельныеэлементытехникирасхождениянагимнастическойскамейкеспособом «удерживаязаплечи»;выделяюттехнически сложныеэлементы;;разучивают технику расхождения правым и левым боком припередвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения др</p>	
--	--	--	--	--	--

					угими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
--	--	--	--	--	--	--	--

3.1 0.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2 0	2	02.12.2 022	<p>знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибки и причины появления (на основе предшествующего опыта).;</p> <p>совершенствуют технику кувырка вперёд с учётом повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).;</p> <p>определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.;</p> <p>совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах).;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;</p> <p>определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий.;</p> <p>разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.;</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
-----------	---	--------	---	----------------	--	----------------------	---

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 вперёд, ноги «скрестно»;;

описывают технику выполнения кувырка вперёд с 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 «скрестно»;;

выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам 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 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;;

контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в

парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец

				<p>техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; 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 разноимённым способом, передвижение 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</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая заплечи»; выделяют технически сложные 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);</p>		
3.1 1.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	2	<p>12.12.2 14.12.2 022</p> <p>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 вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибки и причины появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт п</p>	Практическая работа;	https://resh.ru

					<p>овторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачу закрепления и совершенствования техники кувырок вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах).;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

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 вперёд, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с 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 «скрестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам 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

й 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;;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения 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 учителя;; 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 др

угими учащимися,
сравнивают её с иллюстративным образцом и выяв-
ляют возможные ошибки, предлагают способы их у-
странения (обучение в группах).;

					<p>закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдая и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения 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 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 (обучение в группах);</p>	
--	--	--	--	--	---	--

3.1 2.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	16.12.2 022 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 вперёд в группировке.; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибки и причины появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы 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;;	Практическая работа;	https://resh.ru
-----------	---	---	---	---	---	----------------------	---

					<p>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 кувьрка вперёд, ноги «скрестно»;; описывают технику выполнения кувьрка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувьрка вперёд ноги «скрестно»;;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>выполняют кувырок вперёд ногами «скрестно» по фазам в полной координации;;</p> <p>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;;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;;</p> <p>разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;</p> <p>разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>выполнения упражнения другими учащимися,сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможныеошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения еёупражнений;; разучиваютупражнениякомбинациинаполу,нагимнастическойскамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низкомгимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися,сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможныеошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастическойстенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют техникулазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и вполнойкоординации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможныеошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельныеэлементытехникирасхождениянагимнастическойскамейкеспособом «удерживаязаплечи»;выделяюттехнически сложныеэлементы;;разучивают технику расхождения правым и левым боком припередвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения упражнения другими</p>	
--	--	--	--	---	--

					учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
--	--	--	--	--	---	--	--

3.1 3.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла	1	0	1	<p>21.12.2 022</p> <p>знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибки и причины появления (на основе предшествующего опыта).;</p> <p>совершенствуют технику кувырка вперёд с учётом повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).;</p> <p>определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.;</p> <p>совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах).;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;</p> <p>определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий.;</p> <p>разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.;</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
-----------	--	---	---	---	---	----------------------	---

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 вперёд, ноги «скрестно»;;
описывают технику выполнения кувырка вперёд с 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 «скрестно»;;
выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам 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 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;;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в

парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец

				<p>техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; 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 разноимённым способом, передвижение 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</p>	
--	--	--	--	--	--

					<p>возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные 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);</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

3.1 4.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	26.12.2 ; 022 знакомятся с понятием «спортивно- 27.12.2 оздоровительная деятельность», ролью и 022 значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибки и причины появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд с чётким повторением техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершен ствования техники кувырка вперёд в групп ировке для самостоятельных занятий;; совер шенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и о пределяют ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практиче ская рабо та;	https://resh.ru
-----------	--	---	---	---	--	------------------------------	---

3.1 5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	09.01.2 023 описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибки и причины 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 ее с образцом и определяют ошибки, предлагают способы 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 ее 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	Практическая работа;	https://resh.ru
-----------	--	---	---	---	---	----------------------	---

					<p>дс 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 «скрестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам в полной</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>координации;;</p> <p>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;;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;;</p> <p>разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;</p> <p>уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;</p> <p>определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;;</p> <p>разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>учащимися,сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможныеошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения еёупражнений;; разучиваютупражнениякомбинациинаполу,нагимнастическойскамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низкомгимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися,сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможныеошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастическойстенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют техникулазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и вполнойкоординации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможныеошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельныеэлементытехникирасхождениянагимнастическойскамейкеспособом «удерживаязаплечи»;выделяюттехническиесложныеегоэлементы;;разучивают технику расхождения правым и левым боком припередвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;</p>		
--	--	--	--	---	--	--

3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	1	0	1	12.01.2	описывают технику выполнения кувырков вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырков вперёд за счёт повторения техники	Практическая работа;	https://resh.ru
6.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах				023			

подводящих упражнений (перекаты и прыжки вместе, толчок двумя ногами в группировке);;
определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, определяют ошибки, предлагают способы 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 вперёд, ноги «скрестно»; описывают технику выполнения кувырка вперёд с 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 «скрестно»;;
выполняют кувырок вперёд ногами «скрестно» по фазам 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 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;;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения 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 учителя;; 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 выяв-
ляют возможные

				<p>ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся 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 разноимённым способом, передвижение 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).; 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</p>	
--	--	--	--	---	--

					способы устранения (обучение в группах);		
--	--	--	--	--	--	--	--

3.1 7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2.75	0	2.75	14.01.2 023	<p>описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</p> <p>разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</p> <p>разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику бега на короткой дистанции с высокого старта;</p> <p>разучивают стартовое и финишное ускорение;</p> <p>разучивают бег 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»;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скорости и силовых способностей;</p> <p>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;</p> <p>разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;</p> <p>знакомятся с рекомендациями по технике</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
-----------	--	------	---	------	----------------	---	----------------------	---

						<p>безопасности привыполненииупражненийвметаниималогомяч аиспособаииихиспользования для развития точности движения;</p>		
3.1 8.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</p>	0.25	0	0.25	03.01.2 023	<p>; закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализ и руют 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.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляются и совершенствуют технику бега на кор</p>	Практическая работа;	https://resh.ru

					тки дистанции высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;		
--	--	--	--	--	--	--	--

3.1 9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0	3	17.01.2023	<p>разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с выско- гом старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику пры- жка 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).; знакомятся с рекомендациями учителя по техни- ке безопасности занятия прыжками и спосо- бам их использования для развития скоростно- силовых способностей;</p>	Практиче- ская рабо- та;	https://resh.ru
3.2 0.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1.75	0	1.75	20.01.2023	<p>закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализи- руют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучива- ют 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.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на само- стоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на коро- тких дистанциях с высоким стартом;; разучивают стартовое и финишное ускорение;;</p>	Практиче- ская рабо- та;	https://resh.ru

3.2 1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2	02.01.2023	<p>разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;</p> <p>разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику бега на короткой дистанции с высокого старта;;</p> <p>разучивают стартовое и финишное ускорение;;</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
3.2 2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	0	0.25	25.01.2023	<p>закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;</p> <p>описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;</p> <p>разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;</p> <p>разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику бега на короткой дистанции с высокого старта;;</p> <p>разучивают стартовое и финишное ускорение;;</p>	Практическая работа;	https://resh.ru

3.2 3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	01.02.2023	<p>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.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткой дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег 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); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и 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;</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
-----------	---	---	---	---	------------	---	----------------------	---

					<p>разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;</p> <p>знакомятся с рекомендациями по технике безопасности</p> <p>привыкновению и упражнениям в метании малого мяча с способами их использования для развития точности движения;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их фазы с техникой метания мяча в неподвижную мишень.;</p> <p>анализируют образец техники метания учителя, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.;</p> <p>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>		
--	--	--	--	--	--	--	--

3.2 4.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</p>	0.25	0	0.25	06.02.2023	<p>разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег максимальной скоростью с выско- гом старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику пры- жка 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).; знакомятся с рекомендациями учителя по техни- ке безопасности занятия прыжками и спосо- бамиих использования для развития скоростн- о-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 непод- вижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности привыканию к выполнению упражнений в метании малого мяча с способами их использования для развития точности движения; 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 неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания мяча учи- телем, сравнивают</p>	Практиче- ская рабо- та;	https://resh.ru
-----------	---	------	---	------	------------	--	--------------------------------	---

					<p>силлюстративнымматериалом, уточняюттехн икуфаздвижения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучиваюттехникуметаниямалогомячанадаль ностьстрёхшаговразбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полнойкоординации;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

3.2 5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1.75	0	1.75	10.02.2023	<p>разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег максимальной скоростью с вы- сокого старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику пры- жка 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).; знакомятся с рекомендациями учителя по техни- ке безопасности на занятиях прыжками и спосо- бамиих использования для развития скоростн о-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 непод- вижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности привыкновению упражнений в метании малого мяча и способам их использования для развития точности движения; 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 неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, ср авнивают</p>	Практиче- ская рабо- та;	https://resh.ru
-----------	---	------	---	------	------------	---	--------------------------------	---

					<p>силлюстративнымматериалом, уточняюттехн икуфаздвижения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучиваюттехникуметаниямалогомячанадаль ностьстрёхшаговразбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полнойкоординации;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

3.2 6.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	5	0	5	15.02.2023 18.02.2023	<p>повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении и другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом сравнительно невысокой скоростью.;</p> <p>изучают и анализируют технику подъема на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;</p> <p>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;;</p> <p>контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; закрепляют и совершенствуют технику с</p>	Практическая работа;	https://resh.ru
-----------	--	---	---	---	--------------------------	---	----------------------	---

					<p>пускают лыжи на пологий склон в основной стойке;;</p> <p>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска на пологий склон в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;;</p> <p>разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров в падении при спуске с пологого склона в низкой стойке;</p> <p>;</p> <p>разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров в падении при спуске с пологого склона;;</p> <p>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>			
3.2 7.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений при передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	20.02.2023 22.02.2023	<p>контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	Практическая работа;	https://resh.ru

3.2 8.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	27.02.2023 28.02.2023	контролируют технику выполнения поворотов в движении и другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.2 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	01.03.2023 03.03.2023	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.3 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2	06.03.2023 08.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.3 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	10.03.2023 13.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.3 2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1.5	1	0.5	15.03.2023 16.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.3 3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5	0	0.5	21.03.2023 22.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	https://resh.ru
3.3 4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	27.03.2023 29.03.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.3 5.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по	1	0	1	07.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и	Практическая работа;	https://resh.ru

	кругу» и «змейкой»					левым боком (обучение в парах);		
3.3 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди сместа	1	0	1	11.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образ техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.3 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	14.04.2023	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.3 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1.5	0	1.5	19.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.3 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5	0	0.5	22.04.2023	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;	https://resh.ru
3.4 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	2	26.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.4 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	2	03.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://resh.ru

3.4 2.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	10.05.2 023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.4 3.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1.5	0	1.5	13.05.2 023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.4 4.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0.5	15.05.2 023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча в внутренней стороне стопы. ;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.4 5.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	17.05.2 023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча в внутренней стороне стопы. ;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.4 6.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2	20.05.2 023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;;	Практическая работа;	https://resh.ru
3.4 7.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мяча	1	0	1	24.05.2 023	контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://resh.ru
Итого по разделу		60						

Раздел4.СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	27.05.2023	; осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.ru
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	3	67				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Входной контроль.	1	1	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	«Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
5.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;

6.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	20.09.2022	Устный опрос;
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
8.	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
10.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
11.	«Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1	0	1	06.10.2022	Устный опрос;
12.	Удар по неподвижному мячу	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
13.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
14.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
15.	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
16.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	01.11.2022	Практическая работа;

17.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	03.11.2022	Устный опрос;
18.	Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
19.	«Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Кувырок назад в группировке	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
21.	Кувырок назад в группировке	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
23.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
24.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
25.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
26.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
27.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;

28.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
29.	«Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
30.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Промежуточный контроль.	1	1	0	20.12.2022	Письменный контроль;
31.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
32.	Ведение мяча на месте и в движении «попрямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
33.	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	1	12.01.2023	Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
35.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;

38.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
39.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
41.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
42.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
44.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
45.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
46.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
47.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
48.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;

49.	«Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
50.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
51.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
52.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
53.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
54.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
55.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
56.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
57.	Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди сместа	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
58.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;

59.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
60.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
61.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
62.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	04.05.2023	
63.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	04.05.2023	
64.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	11.05.2023	
65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бегна60м.	1	0	1	16.05.2023	
66.	Метание мяча весом 150 г. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Итоговый контроль.	1	1	0	16.05.2023	Письменный контроль;
67.	Бег 2000 метров. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	18.05.2023	
68.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	0	1	23.05.2023	

69.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	25.05.2023	
70.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1	0	1	30.05.2023	
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	3	67		

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

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь и оборудование

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь и оборудование

