

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №2»

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического
совета

Протокол №1
от 24.08. 2022 г

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МБОУ «Лицей № 2»
№ 200/1 от 24.08.2022г

/Фоминская Е.А./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1401417)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель:
Игнатенко Ольга Викторовна,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

Барнаул 2022

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г.Барнаула

МБОУ "Лицей №2"

РАССМОТРЕНО
Научно-методическим советом (НМС)

Панов Н.А. _____

Протокол №

от "" г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Лицей №2"

Фоминская Е.А. _____

Приказ №

от "" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1401417)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Игнатенко Ольга Викторовна
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0		<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 наполнения форм занятий</p> <p>физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта.</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/

					<p>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>		
1.2.	<p>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</p>	0.25	0	0	<p>;</p> <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 наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; характеризуют Олимпийские игры</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</p>

					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;		
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,25	0	0	; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам, интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-ра%205%20классе%20«здоровый%20образ%20жизни»%20и%20значением%20здорового%20образа%20жизни%20в%20жизнедеятельности%20современного%20человек&path=yandex_search&parent-reqid=1648709999289362-737259490597006071-sas3-0812-bb9-sas-17-balancer-8080-BAL-6550&from_type=vast&filmId=7642103143689586314

					<p>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	<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 наполнения форм занятий физкультурно-</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</p>	

					<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>	
--	--	--	--	--	---	--

Итого по разделу	1					
------------------	---	--	--	--	--	--

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,25	0	0	<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.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
------	---	------	---	---	---	---------------	---

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 и 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 помещениях.

площадках и в домашних условиях, приводит примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.; 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

					<p>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>		
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,25	0	0	<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.; 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</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/

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 и 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 предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными

					<p>... 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 (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 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>		
2.3.	Физическое развитие человека	0.25	0	0	;	Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/

и факторы, влияющие на его показатели			<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.; 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</p>	опрос;	
---------------------------------------	--	--	---	--------	--

физического развития (длины и 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 предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой

					<p>мест занятий в домашних 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 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>		
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,25	0	0	<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</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/

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 и 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

упражнения 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 предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.; 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

					<p>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 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	0.25	0	0	<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; 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>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/

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 и 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 комплексы 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 предназначения

(оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.; 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 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;		
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0	; знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; 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	Устный опрос;	https://www.evdokimenko.ru/video-gimnastika-spina/

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 и
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
предназначения
(оздоровительные
мероприятия
в режиме дня,
спортивные игры и
развлечения с
использованием
физических
упражнений и др.);
знакомятся с
требованиями к
подготовке мест
занятий на открытых
спортивных
площадках, выбору
одежды и обуви
в соответствии с
погодными
условиями и
временем года;;
устанавливают
причинно-

					<p>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 (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 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>		
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,25	0	0	; знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/

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 и массы тела,

окружности и 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 предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами

					<p>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 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>		
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0	<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</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/

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 и 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
предназначения
(оздоровительные
мероприятия
в режиме дня,
спортивные игры и
развлечения с
использованием
физических
упражнений и др.);;
знакомятся с
требованиями к
подготовке мест
занятий на открытых
спортивных
площадках, выбору
одежды и обуви
в соответствии с
погодными
условиями и
временем года;;
устанавливают
причинно-
следственную связь
между подготовкой
мест занятий на
открытых площадках
и правилами
предупреждения
травматизма;;
знакомятся с
требованиями к
подготовке мест
занятий в домашних
условиях, выбору
одежды и обуви;;
устанавливают
причинно-
следственную связь
между подготовкой
мест занятий в
домашних условиях
и правилами
предупреждения
травматизма.;
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 в состоянии

					<p>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 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	<p>знакомится 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.; знакомится с понятием «физическое развитие» в значении</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/

«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 и 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 предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и

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

					<p>характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм; составляют дневник физической культуры;</p>		
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	<p>знакомится 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.; знакомится с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; знакомится с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно- следственную связь</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/

следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения); измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и 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 предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения

					<p>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 (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 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>	
--	--	--	--	--	--	--

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

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0,25	0	0		; знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
------	---	------	---	---	--	--	---------------	---

физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных

					<p>положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;</p>		
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0	<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 и регулярность их выполнения в</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/

дневнике физической культуры; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации

					с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;		
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0	; знакомятся с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирувания	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/

					<p>температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;</p>		
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0	; знакомятся с	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/

понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека; отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;; разучивают

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1454/start/265104/>

					<p>упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;</p>		
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0	<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;</p> <p>записывают</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/

содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.;

					составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;		
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0	; знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/

процедуры способом обливания;;
закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;
записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры;;
записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;;
разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой;;
записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;
разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;
составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;;
разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;
составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневнике физической культуры;;

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0	<p>дневник физической культуры;</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 и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;; изучают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
------	---	-----	---	---	--	---------------	---

					<p>дневнике физической культуры;; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой;; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;</p>	
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	<p>;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образом 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</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Бер%20е%20равномерной%20скоростью%20на%20длинные%20дистанции&path=yandex_search&parent-reqid=164870778407174-11412913360486325897-sas2-0843-sas-17-balancer-8080-BAL-8756&from_type=vast&filmId=5567802227303931321</p>

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; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;

разучивают стартовое и финишное ускорение;
разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную

					<p>мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>		
3.9.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</p>	2	0	0	<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</p>	Устный опрос;	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%205%20класс%20Бег%20с%20максимальной%20скоростью%20на%20короткие%20дистанции&path=yandex_search&parent-reqid=1648707700083101-16100518320430504397-sas3-0865-1aa-sas-17-balancer-8080-BAL-977&from_type=vast&filmId=15192405140876783409</p>

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;
закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;
разучивают стартовое и финишное ускорение;;
разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;
повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;
закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;;
знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;
определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;
разучивают технику

					<p>метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со 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 с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>		
3.10.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	0	0	<p>;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образом 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);;</p> <p>разучивают поворот</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/

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;
закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;
разучивают стартовое и финишное ускорение;;
разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;
повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;
закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;
определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень.;

					<p>разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со 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 с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень.;</p> <p>анализируют образец техники метания учителем, 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.;</p> <p>метаю т малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.;</p>		
3.11.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	2	0	0	<p>;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.;</p> <p>знакомятся с образом 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</p>	Устный опрос;	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/</p>

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; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча

					<p>в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>		
3.12.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</p>	0.5	0	0	<p>;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и</p> <p>разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

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;
закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;
разучивают стартовое и финишное ускорение;
разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;
повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;
знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и

					<p>закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метаю т мал ый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>		
3.13.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</p>	1	0	0	<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</p>	Устный опрос;	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Метание%20малого%20мяча%20в%20неподвижную%20мишень&path=yandex_search&parent-reqid=1648707283134372-4208946703009145449-sas6-5251-de0-sas-17-balancer-8080-BAL-2705&from_type=vast&filmId=8221143054288293940</p>

(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;
закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;
разучивают стартовое и финишное ускорение;;
разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;
повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;
закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;
знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;;
определяют задачи для

					<p>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.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со 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 с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;;</p> <p>анализируют образец техники метания учителем, 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;;</p> <p>метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>		
3.14.	<p>Модуль «<i>Лёгкая атлетика</i>». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</p>	1	0	0	<p>;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;</p> <p>знакомятся с образом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;</p> <p>описывают технику равномерного бега и</p>	Устный опрос;	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Метание%20малого%20мяча%20на%20дальность&path=yandex_search&parent-reqid=1648707104022345-1117428802174304721-sas3-0893-4f3-sas-17-balancer-8080-BAL-2048&from_type=vast&filmId=9352280737227142874</p>

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;
закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;
разучивают стартовое и финишное ускорение;
разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;
повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;
закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику.;

					<p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метаю малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;; закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; определяют технику</p>		
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0		Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

определяют 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;
закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;
разучивают стартовое и финишное ускорение;
разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;
повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;
закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;
знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их

					<p>технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>		
3.16.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	<p>; знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/

деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения куварка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения куварка вперёд с выделением фаз движения, выявляют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику куварка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники куварка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют куварок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения куварка назад в группировке;; описывают технику выполнения куварка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники куварка

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 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»;;
выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;;
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувьрка назад из стойки на лопатках;;
уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;
описывают технику выполнения кувьрка из стойки на лопатках по фазам движения;;
определяют задачи и

последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца 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 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

3.17.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0.5	0	0	<p>группах);</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 куварка вперёд в группировке;</p> <p>описывают технику выполнения куварка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>совершенствуют технику куварка 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 куварка 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 их устранения (обучение в парах);</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения куварка назад в группировке;</p> <p>описывают технику выполнения куварка назад в группировке с выделением фаз движения.</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
-------	--	-----	---	---	--	---------------	---

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
и в полной
координации;;
контролируют
технику выполнения
упражнения другими
учащимися с
помощью её
сравнения с
иллюстративным
образцом, выявляют
ошибки и
предлагают способы
их устранения
(обучение в парах).;
рассматривают,
обсуждают и
анализируют
иллюстративный
образец техники
выполнения кувырка
назад из стойки на
лопатках;;
уточняют его

выполнение, наблюдая за техникой образца 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 с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);

рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;

уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца 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
проставным 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 способы их устранения (обучение в группах);		
3.18.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.5	0	0	<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 кувьрка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувьрка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;</p> <p>совершенствуют технику кувьрка 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 кувьрка 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 их устранения (обучение в парах).;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют</p>	Устный опрос;	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Кувырок%20назад%20в%20группировке&path=yandex_search&parent-reqid=1648708461903925-10957414883644852905-vla1-4663-vla-17-balancer-8080-BAL-7649&from_type=vast&filmId=11431066176986021924</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Кувырок%20назад%20в%20группировке&path=yandex_search&parent-reqid=1648708461903925-10957414883644852905-vla1-4663-vla-17-balancer-8080-BAL-7649&from_type=vast&filmId=3733982988064293658</p>

иллюстративный образец техники выполнения кувьрка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувьрка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувьрка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувьрок 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 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»;; выполняют кувьрок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).

(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
с техникой образца,
выявляют ошибки и
предлагают способы
их устранения
(обучение в парах);
рассматривают,
обсуждают и
анализируют
иллюстративный
образец техники
выполнения
опорного прыжка;;
уточняют его
выполнение,
наблюдая за
техникой образца
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 образом 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 образом 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);		
3.19.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	; 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 кувьрка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувьрка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувьрка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувьрка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Кувырок%20вперёд%20ноги%20«скрестно»&path=yandex_search&parent-reqid=1648708357635672-12873737665564384069-sas3-0724-2fe-sas-17-balancer-8080-BAL-4194&from_type=vast&filmId=17327968463154730217

учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувьрка назад в группировке; описывают технику выполнения кувьрка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувьрка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувьрок 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 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»; выполняют кувьрок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; контролируют

технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца 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 с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца 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 образом 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

					<p>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);;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>	
3.20.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	<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 ошибок и причин их 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</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Кувырок%20назад%20из%20стойки%20на%20лопатках&path=yandex_search&parent-reqid=1648708248591803-17466787018871201895-vla1-4626-vla-17-balancer-8080-BAL-7800&from_type=vast&filmId=4520441062765052589</p>

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 их устранения (обучение в парах).;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувьрка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувьрка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувьрка 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 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 самостоятельных занятий

самостоятельно
обучения и
закрепления техники
кувырка вперёд ноги
«скрёстно»;;
выполняют кувырок
вперёд ноги
«скрёстно» по фазам
и в полной
координации;;
контролируют
технику выполнения
упражнения другими
учащимися с
помощью её
сравнения с
иллюстративным
образцом, выявляют
ошибки и
предлагают способы
их 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
с техникой образца,
выявляют ошибки и
предлагают способы
их устранения
(обучение в парах).;
рассматривают,
обсуждают и
анализируют
иллюстративный
образец техники
выполнения
опорного прыжка;;
уточняют его
выполнение,
наблюдая за
техникой образца
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 образом 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

					<p>учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с образом 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>	
3.21.	<p>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</p>	1	0	0	<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 ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники полволящих</p>	<p>Устный опрос; https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Опорный%20прыжок%20на%20гимнастического%20козла&path=yandex_search&parent-reqid=1648708177482205-3038722873405341383-vla0-7840-b36-vla-17-balancer-8080-BAL-8492&from_type=vast&filmId=10944598192613399654</p>

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 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 и в полной координации;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;
уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца 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 с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;

уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца 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 образом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом,

					<p>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 образом 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>		
3.22.	<p>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</p>	1	0	0	<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</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Гимнастическая%20комбинация%20на%20низком%20гимнастическом%20бревне&path=yandex_search&parent-reqid=1648708098575985-1722522697536858129-vla1-2578-vla-17-balancer-8080-BAL-7457&from_type=vast&filmId=14278324204968775596&t=107&fragment=start&source=fragment https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</p>

возможность
появление ошибок и
причины их появления
(на основе
предшествующего
опыта);;
совершенствуют
технику кувьрка
вперёд за счёт
повторения техники
подводящих
упражнений
(перекаты и прыжки
на месте, толчком
двумя ногами в
группировке);;
определяют задачи
закрепления и
совершенствования
техники кувьрка
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
их устранения
(обучение в парах);;
рассматривают,
обсуждают и
анализируют
иллюстративный
образец техники
выполнения кувьрка
назад в
группировке);;
описывают технику
выполнения кувьрка
назад в группировке
с выделением фаз
движения,
характеризуют
возможные ошибки
и причины их
появления на основе
предшествующего
опыта);;
определяют задачи
закрепления и
совершенствования
техники кувьрка
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);;

						<p>(обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувьрка вперёд, ноги «скрёсно»; 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 «скрёсно»; выполняют кувьрок вперёд ноги «скрёсно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувьрка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувьрка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувьрка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувьрка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца,</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

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 ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке

					<p>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 способы их устранения (обучение в группах);</p>		
3.23.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	<p>; знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; рассматривают, обсуждают и анализируют</p>	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Лазанье%20и%20перелезание%20на%20гимнастической%20стенке&path=yandex_search&parent-reqid=1648708030021128-15710174252909918961-vla1-5252-vla-l7-balancer-8080-BAL-8096&from_type=vast&filmId=9965061674606517935

иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке;;
описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);
совершенствуют технику кувырка вперед за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);
определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий;;
совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации;;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;;
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;
описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;
определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;;
разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;

контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка 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 и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца 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 с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца 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

					<p>возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке</p> <p>разноимённым способом,</p> <p>передвижение приставным шагом;;</p> <p>знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом,</p> <p>описывают её по фазам движения;;</p> <p>разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,</p> <p>сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p> <p>знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;</p> <p>разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,</p> <p>сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p>		
3.24.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	; знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Расхождение%20на%20гимнастической%20скамейке%20в%20парах&path=yandex_search&parent-reqid=1648707881030029-16106109563795834324-vla1-2477-vla-17-balancer-8080-BAL-7684&from_type=vast&filmId=16145141802209157352 https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Расхождение%20на%20гимнастической%20скамейке%20в%20парах&path=yandex_search&parent-reqid=1648707881030029-16106109563795834324-vla1-2477-vla-17-balancer-8080-BAL-7684&from_type=vast&filmId=1380470365278775877

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 ошибок и причин их 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 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 кувьрка назад в группировке для самостоятельных занятий;;
разучивают кувьрок 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 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»;;
выполняют кувьрок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;
контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувьрка назад из стойки на лопатках;;
уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;;
описывают технику выполнения кувьрка из стойки на

лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца 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 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);		
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0.5	0	0	<p>;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (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».; закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении на</p>	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Передвижение%20на%20лыжах%20попеременным%20двухшажным%20ходом&path=yandex_search&parent-reqid=1648707003799307-5208982496838162777-vla1-3995-vla1-7-balancer-8080-BAL-6468&from_type=vast&filmId=13555952812222678398

передвижения по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой

					стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.5	0	0	; закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/

лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»; закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют

					<p>возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона 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 с пологого склона 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;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;</p> <p>разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин 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>		
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	<p>; закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/

двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной

скоростью;
изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;
разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;;
разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;
контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;
контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;;
разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;
рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;
разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с

					пололого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	; закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%205%20класс%20Преодоление%20небольших%20препятствий%20при%20пуске%20с%20пололого%20склона&path=yandex_search&parent-reqid=1648704960081922-12563834899469637988-vla3-1865-653-vla-17-balancer-8080-BAL-4814&from_type=vast&filmId=12340109460975385229

закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;

					<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>	
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	<p>; закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения,</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Преодоление%20небольших%20препятствий%20при%20спуске%20с%20пологого%20склона&path=yandex_search&parent-reqid=1648704960081922-12563834899469637988-vla3-1865-653-vla-17-balancer-8080-BAL-4814&from_type=vast&filmId=12340109460975385229</p>

передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»; ; закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; изучают и анализируют технику подъема на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; 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>контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона 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 с пологого склона 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;;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;;</p> <p>разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин 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>		
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	<p>;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют</p>	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?text=физ-па%20%20класс%20Преодоление%20небольших%20препятствий%20при%20пуске%20с%20пологого%20склона&path=yandex_search&parent-reqid=1648704960081922-12563834899469637988-vla3-1865-653-vla-17-balancer-8080-BAL-4814&from_type=vast&filmId=12340109460975385229

иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;

знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;

применяют повороты способом переступания при

преодолении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; изучают и анализируют технику подъема на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя.; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъема на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы.; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в

					<p>низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>		
3.31.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</p>	1	0	0	<p>; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения</p>	Устный опрос;	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=баскетбол%20физ-па%205%20класс%20Ведение%20баскетбольного%20мяча&path=yandex_search&parent-reqid=1648699458450102-5421309534846083004-vla1-0271-vla-17-balancer-8080-BAL-1699&from_type=vast&filmId=8047558669828239696</p>

					<p>мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);</p>		
3.32.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</p>	1	0	0	<p>;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении</p>	Устный опрос;	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=баскетбол%20физ-па%205%20класс%20Ведение%20баскетбольного%20мяча&path=yandex_search&parent-reqid=1648699458450102-5421309534846083004-vla1-0271-vla-17-balancer-8080-BAL-1699&from_type=vast&filmId=804755869828239696</p>

приставным шагом
правым и левым
боком, анализируют
фазы и элементы
техники;
закрепляют и
совершенствуют
технику передачи
мяча двумя руками
от груди при
передвижении
приставным шагом
правым и левым
боком (обучение в
парах);
знакомятся с
рекомендациями
учителя по
использованию
подготовительных и
подводящих
упражнений для
освоения
технических
действий игры
баскетбол;
рассматривают,
обсуждают и
анализируют образец
техники ведения
баскетбольного мяча
на месте и в
движении, выделяют
отличительные
элементы их
техники ;
закрепляют и
совершенствуют
технику ведения
мяча на месте и в
движении «по
прямой»;
рассматривают,
обсуждают и
анализируют образец
техники ведения
баскетбольного мяча
«по кругу» и
«змейкой»,
определяют
отличительные
признаки в их
технике, делают
выводы;
разучивают технику
ведения
баскетбольного мяча
«по кругу»
и «змейкой»;
рассматривают,
обсуждают и
анализируют образец
техники броска
баскетбольного мяча
в корзину двумя
руками от груди
с места, выделяют
фазы движения и
технические
особенности их
выполнения;
описывают технику
выполнения броска,
сравнивают её
с имеющимся
опытом, определяют
возможные ошибки
и причины их
появления, делают

					<p>выявляют, разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);</p>		
3.33.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча</p>	2	0	0	<p>; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</p>

					<p>движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);</p>	
3.34.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</p>	2	0	0	<p>; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении</p>	<p>Устный опрос; https://yandex.ru/video/preview/?text=баскетбол%20физ-ра%205%20класс%20Бросок%20баскетбольного%20мяча%20в%20корзину%20двумя%20руками%20от%20груди%20с%20места&path=yandex_search&parent-reqid=1648699372667852-9465813362511594752-vla1-5295-vla-17-balancer-8080-BAL-7262&from_type=vast&filmId=9603543897972014816</p>

приставным шагом
правым и левым
боком, анализируют
фазы и элементы
техники;
закрепляют и
совершенствуют
технику передачи
мяча двумя руками
от груди при
передвижении
приставным шагом
правым и левым
боком (обучение в
парах);
знакомятся с
рекомендациями
учителя по
использованию
подготовительных и
подводящих
упражнений для
освоения
технических
действий игры
баскетбол;
рассматривают,
обсуждают и
анализируют образец
техники ведения
баскетбольного мяча
на месте и в
движении, выделяют
отличительные
элементы их
техники ;
закрепляют и
совершенствуют
технику ведения
мяча на месте и в
движении «по
прямой»;
рассматривают,
обсуждают и
анализируют образец
техники ведения
баскетбольного мяча
«по кругу» и
«змейкой»,
определяют
отличительные
признаки в их
технике, делают
выводы;;
разучивают технику
ведения
баскетбольного мяча
«по кругу»
и «змейкой».;
рассматривают,
обсуждают и
анализируют образец
техники броска
баскетбольного мяча
в корзину двумя
руками от груди
с места, выделяют
фазы движения и
технические
особенности их
выполнения;;
описывают технику
выполнения броска,
сравнивают её
с имеющимся
опытом, определяют
возможные ошибки
и причины их
появления, делают
выводы.;

					<p>... ..</p> <p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);</p>		
3.35.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</p>	1	0	0	<p>;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;</p> <p>контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;</p> <p>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;;</p>	Устный опрос;	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=волейбол%20физ-па%205%20класс%20Прямая%20нижняя%20подача%20мяча%20в%20волейболе&path=yandex_search&parent-reqid=1648699191423324-13808718983648535144-vla1-5772-vla-17-balancer-8080-BAL-1851&from_type=vast&filmId=1959105869065704704</p>

					<p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;</p>		
3.36.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</p>	1	0	0	<p>;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;</p> <p>контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки</p>	Устный опрос;	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</p>

и предлагают
способы их
устранения
(обучение в парах);;
знакомятся с
рекомендациями
учителя по
использованию
подготовительных и
подводящих
упражнений для
освоения
технических
действий игры
волейбол;
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;;
закрепляют и
совершенствуют
технику приёма и
передачи
волейбольного мяча
двумя руками снизу
с места (обучение
в парах);;
закрепляют и
совершенствуют
технику приёма и
передачи
волейбольного мяча
двумя руками снизу
в движении
приставным шагом
правым и левым
боком (обучение в
парах).;
рассматривают,
обсуждают и
анализируют образец
техники учителя,
определяют фазы
движения и
особенности их
технического
выполнения,
проводят сравнения
в технике приёма и
передачи, в
положении стоя на
месте и в движении,
определяют
различия в технике
выполнения;;
закрепляют и
совершенствуют
технику приёма и
передачи

					волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	0	; закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; 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; закрепляют и	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?text=волейбол%20физ-ра%205%20класс%20Приём%20и%20передача%20волейбольного%20мяча%20двумя%20руками%20снизу&path=yandex_search&parent-reqid=1648699004255735-7997077322985239829-sas2-0047-sas-17-balancer-8080-BAL-1301&from_type=vast&filmId=8501382376051939997

					<p>совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;</p>		
3.38.	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</p>	2	0	0	<p>;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;</p> <p>контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают</p>	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?text=волейбол%20физ-па%205%20класс%20Приём%20и%20передача%20волейбольного%20мяча%20двумя%20руками%20сверху&parent-reqid=1648698917987183-2935627902764047918-vla1-5311-vla1-17-balancer-8080-BAL-8270&from_type=vast&filmId=9260015502433205584

способы их устранения (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;

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;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);

закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);

рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча

					<p>двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;</p>		
3.39.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</p>	1	0	0	<p>; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;</p>	Устный опрос;	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=футбол%20физ-па%205%20класс%20Удар%20по%20неподвижному%20мячу&path=yandex_search&parent-reqid=1648698815641948-5131729240315385768-sas6-5261-bf6-sas-17-balancer-8080-BAL-8247&from_type=vast&filmId=13730386140238368360</p>

					<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</p> <p>описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</p> <p>определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</p> <p>разучивают технику обводки учебных конусов;</p> <p>контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>		
3.40.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</p>	1	0	0	<p>;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их</p>	Устный опрос;	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/26267/</p>

					<p>технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>		
3.41.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</p>	1	0	0	<p>;</p> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы</p>	Устный опрос;	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=футбол%20физ-па%205%20класс%20Остановка%20катящегося%20мяча%20внутренней%20стороной%20стопы&path=yandex_search&parent-reqid=1648697967416908-5938650873470258061-sas5-9930-f6c-sas-17-balancer-8080-BAL-4813&from_type=vast&filmId=4145895005658699569</p>

движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;

					определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);		
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения,	Устный опрос;	https://multiurok.ru/files/futbol-viedenie-miacha.html

					<p>делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p>		
3.43.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</p>	2	0	0	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры</p>	Устный опрос;	<p>http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/1738-obvodka-i-vedenie-myacha-v-futbole</p>

ученики,
рассматривают,
обсуждают и
анализируют образец
техники учителя,
определяют фазы
движения и
особенности их
технического
выполнения;;
закрепляют и
совершенствуют
технику остановки
катающегося мяча
внутренней стороной
стопы. ;

рассматривают,
обсуждают и
анализируют
иллюстративный
образец техники
ведения футбольного
мяча «по прямой»,
«по кругу»,
«змейкой»,
выделяют
отличительные
элементы в технике
такого ведения,
делают выводы;;
закрепляют и
совершенствуют
технику ведения
футбольного мяча с
изменением
направления
движения.;

рассматривают,
обсуждают и
анализируют образец
техники учителя,
определяют
отличительные
признаки в технике
ведения мяча
«змейкой» и техники
обводки учебных
конусов, делают
выводы;;
описывают технику
выполнения обводки
конусов, определяют
возможные ошибки
и причины их
появления,
рассматривают
способы
устранения;;
определяют
последовательность
задач для
самостоятельных
занятий по
разучиванию
техники обводки
учебных конусов;;
разучивают технику
обводки учебных
конусов;;
контролируют
технику выполнения
обводки учебных
конусов другими
учащимися,
выявляют
возможные ошибки
и предлагают
способы их
устранения (работа в
парах).

					началь,		
Итого по разделу		44					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20	0	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос; https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		20					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр. Проект «Древние олимпийские игры»	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
2.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени. Правила составления индивидуального режима дня	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
4.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
5.	Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
6.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
7.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос;
8.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
9.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	03.10.2022	Устный опрос;

10.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
11.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	10.10.2022	Устный опрос;
12.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
13.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	17.10.2022	Устный опрос;
14.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;
15.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	0	24.10.2022	Устный опрос;
16.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;
17.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	07.11.2022	Устный опрос;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
19.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища. Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	0	14.11.2022	Устный опрос;
20.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;

21.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	0	21.11.2022	Устный опрос;
22.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;
23.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	28.11.2022	Устный опрос;
24.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	29.11.2022	Устный опрос;
25.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики. Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	05.12.2022	Устный опрос;
26.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос;

27.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	12.12.2022	Устный опрос;
28.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке. Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос;
29.	Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	19.12.2022	Устный опрос;
30.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;
31.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	26.12.2022	Устный опрос;
32.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	27.12.2022	Устный опрос;
33.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади.	1	0	0	09.01.2023	Устный опрос;
34.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;

35.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0	16.01.2023	Устный опрос;
36.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажноголыжного хода	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;
37.	Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода. Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	23.01.2023	Устный опрос;
38.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос;
39.	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания. Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка». Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0	30.01.2023	Устный опрос;
40.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка» Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос;
41.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка» Техника спуска на лыжах с пологого склона. Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	06.02.2023	Устный опрос;

42.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона. Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос;
43.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	13.02.2023	Устный опрос;
44.	Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	14.02.2023	Устный опрос;
45.	Проект «История возникновения игры волейбол»Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	20.02.2023	Устный опрос;
46.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос;
47.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	27.02.2023	Устный опрос;
48.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос;
49.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	06.03.2023	Устный опрос;

50.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;
51.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти.	1	0	0	13.03.2023	Устный опрос;
52.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос;
53.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	20.03.2023	Устный опрос;
54.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0	21.03.2023	Устный опрос;
55.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча. Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	03.04.2023	Устный опрос;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения. Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;

57.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения. Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	10.04.2023	Устный опрос;
58.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места. Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	11.04.2023	Устный опрос;
59.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	17.04.2023	Устный опрос;
60.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы. Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	18.04.2023	Устный опрос;
61.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	24.04.2023	Устный опрос;

62.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	25.04.2023	Устный опрос;
63.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	02.05.2023	Устный опрос;
64.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	08.05.2023	Устный опрос;
65.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	15.05.2023	Устный опрос;
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	16.05.2023	Устный опрос;
67.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	22.05.2023	Устный опрос;
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0		Устный опрос;
69.		0	0	0		Устный опрос;
70.		0	0	0		Устный опрос;

71.		0	0	0		Устный опрос;
72.		0	0	0		Устный опрос;
73.		0	0	0		Устный опрос;
74.		0	0	0		Устный опрос;
75.		0	0	0		Устный опрос;
76.		0	0	0		Устный опрос;
77.		0	0	0		Устный опрос;
78.		0	0	0		Устный опрос;
79.		0	0	0		Устный опрос;
80.		0	0	0		Устный опрос;
81.		0	0	0		Устный опрос;
82.		0	0	0		Устный опрос;
83.		0	0	0		Устный опрос;
84.		0	0	0		Устный опрос;
85.		0	0	0		Устный опрос;
86.		0	0	0		Устный опрос;
87.		0	0	0		Устный опрос;
88.		0	0	0		Устный опрос;

89.		0	0	0		Устный опрос;
90.		0	0	0		Устный опрос;
91.		0	0	0		Устный опрос;
92.		0	0	0		Устный опрос;
93.		0	0	0		Устный опрос;
94.		0	0	0		Устный опрос;
95.		0	0	0		Устный опрос;
96.		0	0	0		Устный опрос;
97.		0	0	0		Устный опрос;
98.		0	0	0		Устный опрос;
99.		0	0	0		Устный опрос;
100.		0	0	0		Устный опрос;
101.		0	0	0		Устный опрос;
102.		0	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-7 классы. Методическое пособие. Немова О.А.

Методическое пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования к учебнику "Физическая культура" 5-7 классы Т.В.Петровой. Ю.А. Копыловой, Н.В. Полянской, С.С. Петрова. Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы среднего общего образования.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://infourok.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Бревно гимнастическое, козел гимнастический, канат для лазанья, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мяч набивной, мяч малый(теннисный), скакалка гимнастическая, палка гимнастическая. сетка для переноса мячей, кегли, обруч гимнастический. планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, фишки, рулетка измерительная, щиты баскетбольные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные. стойки волейбольные с сеткой, мячи волейбольные. ворота для мини-футбола, мячи футбольные, компрессор для накачивания мячей.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

