

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Беловский округ

МБОУ "Менчерепская СОШ"

**РАССМОТРЕНА
И СОГЛАСОВАНА**
на заседании МС
Протокол № 1
от «26» августа 2022г.

**ПРИНЯТА НА
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
СОВЕТЕ**
Протокол № 18
от «29» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Менчерепская СОШ»
_____ О.П. Седых
«1» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1324992)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Заречнева Полина Ефимовна
учитель физической культуры

с.Менчереп 2022

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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 | 1 | 0 | 0 | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 0.5 | 0 | 0 | | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 0.5 | 0 | 0 | | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 1.4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; | Тестирование; | учебник А.П.Матвеев |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 1 | 0 | 0 | | устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; | Практическая работа; | учебник А.П.Матвеев |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Практическая работа; | учебник А.П.Матвеев |
| 2.4. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 2.5. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; | Практическая работа; | учебник А.П.Матвеев |
| 2.6. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 0 | | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; | Практическая работа; | учебник А.П.Матвеев |

| | | | | | | | | |
|---|--|-----|---|---|--|--|---|---------------------|
| 2.7. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 0 | | 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.);; | Практическая работа; | учебник А.П.Матвеев |
| 2.8. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 | 0 | 0 | | разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; | Практическая работа; | учебник А.П.Матвеев |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | 0 | 0 | | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; | Практическая работа; | учебник А.П.Матвеев |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | 1 | 0 | 0 | | составляют дневник физической культуры; | Практическая работа; | учебник А.П.Матвеев |
| Итого по разделу | | 10 | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» | 0.5 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | 1 | 0 | 0 | | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 0.5 | 0 | 0 | | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | 0.5 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закалывающей процедуры способом обливания;; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 0.5 | 0 | 0 | | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 0.5 | 0 | 0 | | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | 0.5 | 0 | 0 | | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|------------|---|---------------|---------------------|
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | 2 | 0 | 0 | | описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 2 | 0 | 0 | | описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.11. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 0 | | выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 2 | 0 | 0 | | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.13. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | | описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.14. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.15. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | 0 | 0 | | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 3 | 0 | 0 | 02.09.2022 | разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | 05.09.2022 | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | 0 | 0 | 09.09.2022 | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; | Тестирование; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 0 | 12.09.2022 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|------------|---|---------------|------------------------|
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 2 | 0 | 0 | 19.09.2022 | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 4 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 2 | 0 | 0 | | разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 2 | 0 | 0 | | разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 2 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 2 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 3 | 0 | 0 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 2 | 0 | 0 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 2 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Устный опрос; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 2 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 2 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|--|---------------|---------------------|
| 3.39. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу | 1 | 0 | 0 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.40. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.41. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.42. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| 3.43. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 1 | 0 | 0 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; | Зачет; | учебник А.П.Матвеев |
| Итого по разделу | | 60 | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 30 | 0 | 0 | | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; | Тестирование; | учебник А.П.Матвеев |
| Итого по разделу | | 30 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | 02.05.2023 | Устный опрос; |
| 2. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 0 | 05.09.2022 | Зачет; |
| 3. | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | Зачет; |
| 4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 | 09.09.2022 | Зачет; |
| 5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 0 | 12.09.2022 | Устный опрос; |
| 6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 | Устный опрос; |
| 7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | Зачет; |
| 9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | 21.09.2022 | Устный опрос; |
| 10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | Зачет; |
| 11. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | 26.09.2022 | Зачет; |
| 12. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | 28.09.2022 | Зачет; |
| 13. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» | 1 | 0 | 0 | 30.09.2022 | Устный опрос; |
| 14. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 | Зачет; |
| 15. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 | 0 | 0 | 05.10.2022 | Зачет; |
| 16. | Упражнения на развитие координации | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 17. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 18. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 19. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 20. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| 21. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 22. | Упражнения на формирование телосложения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 23. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 24. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 25. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 26. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 27. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 28. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 29. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--------|
| 30. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 31. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 32. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 33. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 34. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 35. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 36. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 39. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 40. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| 41. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 42. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 43. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 44. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 45. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 46. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Тестирование; |
| 47. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 48. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| 49. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 50. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 51. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 52. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 53. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 54. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 55. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 56. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 57. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 58. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| 59. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 60. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 61. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 62. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 63. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 64. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 65. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 66. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| 67. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 68. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 69. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 70. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 71. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 72. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 73. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 74. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 75. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 76. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 77. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| 78. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 79. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 80. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 81. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 82. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 83. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 84. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 85. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| 86. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 87. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 88. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Тестирование; |
| 89. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Тестирование; |
| 90. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Тестирование; |
| 91. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|---------------|
| 92. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 93. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 94. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 95. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 96. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 97. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 98. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 99. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 100. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|--|---|-----|---|---|--|------------------|
| 101. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 102. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 1 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ