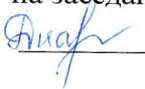



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

---

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
 Т.Н. Дианова  
от «30» 08 2023г.

Согласовано  
Заместитель директора  
По УВР  
 Л.С. Дивисенко  
от «30» 08 2023 г.



**Рабочая программа**  
**по спортивно-оздоровительному направлению**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**для 5, 7 классов**

Учитель: Дианова Т.Н.

Степень обучения: основное общее 5,7 классс

Количество часов: 34

Программа разработана на основе: Основной образовательной программы основного общего образования.

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016);

г. Верхняя Пышма

2023-2024

## Планируемые результаты освоения учебного предмета,

### физическая культура

Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<p>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>— развития основных физических качеств;</p> <p>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p>	<p>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физическими упражнениями и самостоятельными занятиями;</p> <p>— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p>	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

<p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>		
---	--	--

## **Содержание программы**

Общая физическая подготовка. Программа рассчитана на учащихся 1-3 классов: 5 класс 1 ч в неделю- 34 ч; 7 класс 1 ч в неделю- 34 ч. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев,

кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### **На материале спортивных игр:**

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);

жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.



## Годовой план-график распределение учебного материала

### 5 класс (1 ч в неделю)

№	Наименование темы	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2.	Знания о физической культуре	4
3	Общефизическая подготовка.	12
4	Деятельность оздоровительной направленности	12
5	Прием контрольных нормативов и тестов	4
<b>Итого</b>		<b>33</b>

### 7 класс (1 ч в неделю)

№	Наименование темы	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2.	Знания о физической культуре	4
3	Общефизическая подготовка.	13
4	Деятельность оздоровительной направленности	12
5	Прием контрольных нормативов и тестов	4
<b>Итого</b>		<b>34</b>

## Содержание программы

### 5 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

### Календарно- тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	1		Практическая работа
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг.  Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	1		Практическая работа
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание	1	1		Практическая

	«Класс, смирно», «Запрещенное движение».				работа
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1	1		Практическая работа
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	1		Практическая работа
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	1	1		Практическая работа
7	Комплекс УТГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1	1		Практическая работа
8	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	1	1		Практическая работа
9	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1	1		Практическая работа
10	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1	1		Практическая работа
11	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	1	1		Практическая работа
12	Игра «Салки», «Два мороза»	1	1		Практическая работа
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	1		Практическая работа
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	1		Практическая работа
15	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	1	1		Практическая работа
16	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.  Комбинация ОРУ различной	1	1		Практическая работа

	координационной сложности. Игра «К своим флажкам»				
<b>17</b>	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>18</b>	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>19</b>	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>20</b>	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>21</b>	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>22</b>	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>23</b>	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>24</b>	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>25</b>	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>26</b>	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>27</b>	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>28</b>	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>

<b>29</b>	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1	1		Практическая работа
<b>30</b>	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	1	1		Практическая работа
<b>31</b>	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	1	1		Практическая работа
<b>32</b>	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	1	1		Практическая работа
<b>33</b>	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	1		Практическая работа

### Содержание программы 7 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для -- формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

### Календарно - тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	практические работы		
<b>1</b>	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	1		Практическая работа
<b>2</b>	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого	1	1		Практическая

	старта. Бег 30м. Подвижные игры.				<b>работа</b>
<b>3</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>4</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>5</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>6</b>	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	1		<b>Практическая работа</b>
<b>7</b>	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>8</b>	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>9</b>	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>10</b>	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>11</b>	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>

<b>12</b>	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>13</b>	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>14</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>15</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>16</b>	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>17</b>	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>18</b>	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>19</b>	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>20</b>	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>

	Правила игры. Игра по упрощенным правилам.				
<b>21</b>	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>22</b>	Строевые приемы. Поддача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>23</b>	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>24</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>25</b>	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>26</b>	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>27</b>	Строевые приёмы. Сдача контр., норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>28</b>	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>29</b>	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>30</b>	Сдача контр.норматива-челночный бег. Изучение техники	1	<b>1</b>		<b>Практическая</b>



	мини- штрафного броска. Учебная эстафета.				<b>работа</b>
<b>31</b>	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>32</b>	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>33</b>	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>
<b>34</b>	Строевые приемы. Сдача контр., норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1	<b>1</b>		<b>Практическая работа</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 374895313864161898897449033592695289111710139789

Владелец Чулкова Татьяна Георгиевна

Действителен с 28.01.2023 по 28.01.2024