

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации Большеулуйского района

МБОУ Большеулуйская СОШ

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей физической культуры  
и ОБЖ

\_\_\_\_\_ Лужкова Т.В.

Протокол №1

от "29" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
МБОУ "Большеулуйская СОШ"

\_\_\_\_\_ Безъязыкова Г.Г.

Протокол №2

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Шумилова О.О.

Приказ №01.11-73

от "31" 082022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2918993)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Козлов Антон Евгеньевич  
учитель физической культуры

с.Большой Улуй 2022

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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



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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.25	0	0	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.25	0	0	02.09.2022	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;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5	0	0.5	07.09.2022	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;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5	0	0	08.09.2022	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;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
Итого по разделу		1.5						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0	12.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.25	0	0.25	13.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.25	0	0.25	19.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.25	0	0	26.09.2022	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).;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.25	0	0.25	27.09.2022	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.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.25	0	0.25	29.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0.5	15.09.2022	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.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.25	0	0.25	09.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.25	0	0.25	04.10.2022	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.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.25	0	0	11.10.2022	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.;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	0.25	0	0	21.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.25	0	0.25	22.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.25	0	0.25	03.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.25	0	0	05.10.2022	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.;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.5	0	0.5	06.10.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.25	0	0.25	10.10.2022	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.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.25	0	0.25	12.10.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	0	0	17.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	2	1	1	18.10.2022 19.10.2022	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);;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	2	1	1	24.10.2022 25.10.2022	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).;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</b>	1	0	1	26.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0.5	0.5	31.10.2022	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).;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2	0.5	1	07.11.2022 08.11.2022	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;;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	3	1	1	09.11.2022 14.11.2022	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;;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	1	15.11.2022	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).;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1	0	1	16.11.2022	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);	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2	1	1	21.11.2022 22.11.2022	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0.5	0	0	23.11.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	1	1	28.11.2022 29.11.2022	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.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	2	30.11.2022 05.12.2022	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).;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	2	0	2	06.12.2022 07.12.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	0	12.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	1	1	13.12.2022 14.12.2022	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 мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	0.5	0	0	19.12.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	1	1	20.12.2022 21.12.2022	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;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	26.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.27.	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	27.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	1	1	28.12.2022 13.01.2023	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);;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	16.01.2023	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2	17.01.2023 18.01.2023	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);;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	23.01.2023	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;;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	1	0	1	24.01.2023	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);;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	1	0	0	25.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>	2	0	1	30.01.2023	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);	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	2	0	1	31.01.2023	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»;;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	2	0	1	01.02.2023	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);	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	2	0	1	06.02.2023	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	2	0	2	07.02.2023 08.02.2023	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);;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>



3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	13.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	2	14.02.2023 15.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	20.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	1	21.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	5	0	5	22.02.2023 06.03.2023	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.;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	07.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	8	0	8	08.03.2023 03.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>

3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	10	0	10	04.04.2023 25.04.2023	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;;	Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	10	1	9	26.04.2023 17.05.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
Итого по разделу		90						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7.5	0	7	22.05.2023 31.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a>
Итого по разделу		7.5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	75.5				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Комплекс упражнений утренней зарядки.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра "Догонялки вокруг конуса"	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
4.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа; Тест на знание истории легкой атлетики; ТБ и гигиенических правил при проведении занятий; по легкой атлетике; ;

5.	Беговые упражнения. Высокий старт	1	1	0	12.09.2022	Практическая работа; Контроль техники выполнения высокого старта;
6.	Техника ведения мяча. Передачи и остановки мяча со сменой положения мест вперед.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
7.	Беговые упражнения. Спринтер-ский бег	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа; Оценка скорости бега; (60 м); ;
8.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча. Игра 4x4	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1	1	0	22.09.2022	Практическая работа;
11.	Беговые упражнения. Соревнования	1	1	0	26.09.2022	Соревнование;
12.	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
13.	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	1	0	1	29.09.2022	Устный опрос;
14.	Организующие команды и приемы. Висы	1	0	1	03.10.2022	Устный опрос;
15.	Техника передачи и остановки мяча.	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
16.	Организующие команды и приемы. Висы	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
17.	Организующие команды и приемы. Висы	1	1	0	10.10.2022	Практическая работа;

18.	Техника ведения мяча и развороты с мячом	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
19.	Акробатические упражнения. Перекаты	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
20.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч»	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
22.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
23.	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
25.	Опорный прыжок	1	0	1		Практическая работа;
26.	Опорный прыжок	1	1	0		Практическая работа;
27.	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	1	0	1		Практическая работа;
29.	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	1	0	1		Практическая работа;
30.	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1	0	1		Практическая работа;

31.	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	1	1	0		Практическая работа;
32.	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату	1	0	1		Практическая работа;
33.	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Олимпийские игры древности	1	0	0		Устный опрос;
35.	Физическое развитие человека	1	0	0		Устный опрос;
36.	Техника передачи и остановки мяча.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока	1	0	1		Практическая работа;
38.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
39.	Техника передачи и остановки мяча.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
41.	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации	1	0	1		Практическая работа;
42.	Техника передачи и остановки мяча.	1	0	0		Практическая работа;
43.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Устный опрос;
44.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа;
45.	Техника передачи и остановки мяча.	1	0	1		Практическая работа;

46.	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1	0	1		Практическая работа;
47.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1	0	1		Практическая работа;
48.	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Передвижение на лыжах с чередованием ходов	1	1	0		Практическая работа;
50.	Повороты на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
51.	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Подъемы на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
53.	Спуски на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
54.	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Торможения на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
56.	Передвижения на лыжах	1	1	0		Практическая работа;
57.	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
59.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
60.	Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Волейбол. Стойка игрока	1	0	1		Практическая работа;

62.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
63.	Техника отбора мяча корпусом (обучение).	1	0	1		Практическая работа;
64.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
65.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
66.	Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Волейбол. Игра по правилам	1	1	0		Практическая работа;
68.	Самонаблюдение и самоконтроль	1	0	1		Устный опрос;
69.	Техника отбора мяча.	1	0	1		Практическая работа;
70.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1	0	1		Устный опрос;
71.	Комплекс упражнений утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос;
72.	Техника отбора мяча.	1	0	1		Практическая работа;
73.	Режим дня, его основное содержание	1	0	1		Устный опрос;
74.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0		Устный опрос;
75.	Техника отбора мяча.	1	0	1		Практическая работа;
76.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0		Устный опрос;



77.	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1		Практическая работа;
78.	Техника передачи и отбора мяча.	1	0	1		Практическая работа;
79.	Техника спринтерского бега.	1	0	0		Зачет;
80.	ОФП. Кроссовая подготовка	1	0	1		Практическая работа;
81.	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение)	1	0	1		Практическая работа;
82.	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1		Практическая работа;
83.	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1		Практическая работа;
84.	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	0	1		Практическая работа;
85.	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1		Практическая работа;
86.	Общая и специальная физическая подготовка	1	0	1		Зачет;
87.	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	0	1		Практическая работа;
88.	Контрольные тесты и испытания (ГТО)	1	1	0		Практическая работа;
89.	Контрольные тесты и испытания (ГТО)	1	0	1		Зачет;
90.	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	0	1		Практическая работа;
91.	Контрольные тесты и испытания (ГТО)	1	0	1		Зачет;
92.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;

93.	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	0	1		Практическая работа;
94.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;
95.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		Практическая работа;
96.	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	0	1		Практическая работа;
97.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа;
98.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		Практическая работа;
99.	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	0	1		Практическая работа;
100.	Метание малого мяча	1	0	1		Практическая работа;
101.	Метание малого мяча	1	0	1		Практическая работа;
102.	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	84		

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
2019 г;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Афонькин С.Ю. Анатомия человека: школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин. – СПб.: БКК, 2012. – 96 с. 2. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие. – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.

3. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ./Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.

4. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010.

5. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 192 с.

6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 153 с.

7. Волейбол. Шаги к успеху: пер.с англ./Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 161 с.

8. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году/ под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006.

9. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.

10. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 199 с.

11. Голомазов В.А. и др. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.

12. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 1998. 13. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 600 с.

14. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. – М., 2009.

15. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.

16. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.

17. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
18. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
19. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
20. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.
21. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. – М., 2009.
22. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.
23. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: Феникс, 2001 – 256 с.
24. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост. Г.П. Погадаев. - 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
25. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
26. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
27. Севостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М., 2006.
28. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.
29. Физическое воспитание в школе: лёгкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014.
30. Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
31. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
32. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.

33. Чесноков Н.Н. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: метод. пособие / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.

34. Чесноков Н.Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.

35. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.

36. Энциклопедия для детей. Т. 20. Спорт/Глав. Ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2001. – 624 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) – Сайт ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО»;

- <https://slovari.yandex.ru/olympic> – Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии»;

- <http://www.infosport.ru/> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;

- [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) – Сайт Министерства спорта Российской Федерации;

- <http://www.rosminzdrav.ru/> – Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации;

- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;

- <https://olympic.ru/> – сайт Олимпийского комитета России;

- <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> – Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;

- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;

- [http://sflaspb.ru/sites/default/files/the\\_iaaf\\_anti-doping\\_athletes\\_guide.pdf](http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf) – Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013;

- <http://vserosolymp.rudn.ru/> – Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам;

- <http://www.fismag.ru/> – Физкультура и спорт;

- <http://www.rsl.ru/> – Российская государственная библиотека;

- [www.schoolpress.ru/](http://www.schoolpress.ru/) – журнал «Физическая культура в школе»;

- <http://www.volley.ru/pages/466/> – Официальные волейбольные правила 2017-2020 гг.;

- <https://rfs.ru/search?>

[section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/](https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/) – правила игры в футбол 2019/20;

- [https://rushandball.ru/Files/Documents/rules\\_handball\\_01072016.pdf](https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf) – правила игры. Гандбол в зале;

- <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/> – Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 г;

- <https://russwimming.ru/node/15662/> – Правила ФИНА по плаванию (2017-2021 гг.).

<https://galhar.jimdofree.com>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь

