

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования г.Хабаровска

МАОУ лицей "Ступени"

РАССМОТРЕНО

МО

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

директор

Выводцева А.Н.

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

Макарова И.В.

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

Тюрина Н.А.

Приказ №210 от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1455064)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5, 7, 8 классов

Хабаровск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья,

повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 прыгиванием (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.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики

нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в

прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов

(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять

особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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);

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

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).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для

оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1			04.09.2023	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			06.09.2023	
3	Олимпийские игры древности	1			08.09.2023	
4	Режим дня	1			11.09.2023	
5	Наблюдение за физическим развитием	1			18.09.2023	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			20.09.2023	
7	Определение состояния организма	1			22.09.2023	
8	Составление дневника по физической культуре	1			25.09.2023	
9	Упражнения утренней зарядки	1			27.09.2023	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			29.09.2023	

11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			02.10.2023	
12	Упражнения на развитие гибкости	1			04.10.2023	
13	Упражнения на развитие координации	1			06.10.2023	
14	Упражнения на формирование телосложения	1			09.10.2023	
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			11.10.2023	
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			13.10.2023	
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			16.10.2023	
18	Опорные прыжки	1			18.10.2023	
19	Опорные прыжки	1			20.10.2023	
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			23.10.2023	
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			25.10.2023	
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			27.10.2023	
23	Бег на длинные дистанции	1			08.11.2023	
24	Бег на длинные дистанции	1			10.11.2023	

25	Бег на короткие дистанции	1			13.11.2023	
26	Бег на короткие дистанции	1			15.11.2023	
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			17.11.2023	
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			20.11.2023	
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			22.11.2023	
30	Метание малого мяча на дальность	1			24.11.2023	
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			27.11.2023	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			29.11.2023	
33	Повороты на лыжах способом переступания	1			01.12.2023	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1			04.12.2023	
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			06.12.2023	
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			08.12.2023	
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1			11.12.2023	
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1			13.12.2023	

39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			15.12.2023	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			18.12.2023	
41	Техника ловли мяча	1			20.12.2023	
42	Техника ловли мяча	1			22.12.2023	
43	Техника передачи мяча	1			25.12.2023	
44	Техника передачи мяча	1			27.12.2023	
45	Ведение мяча стоя на месте	1			29.12.2023	
46	Ведение мяча стоя на месте	1			08.01.2024	
47	Ведение мяча в движении	1			10.01.2024	
48	Ведение мяча в движении	1			12.01.2024	
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			15.01.2024	
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			17.01.2024	

51	Технические действия с мячом	1			19.01.2024	
52	Технические действия с мячом	1			22.01.2024	
53	Прямая нижняя подача мяча	1			24.01.2024	
54	Прямая нижняя подача мяча	1			26.01.2024	
55	Приём и передача мяча снизу	1			29.01.2024	
56	Приём и передача мяча снизу	1			31.01.2024	
57	Приём и передача мяча сверху	1			02.02.2024	
58	Приём и передача мяча сверху	1			05.02.2024	
59	Технические действия с мячом	1			07.02.2024	
60	Технические действия с мячом	1			09.02.2024	
61	Технические действия с мячом	1			12.02.2024	
62	Технические действия с мячом	1			14.02.2024	
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			16.02.2024	
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			19.02.2024	

65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			21.02.2024	
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			24.02.2024	
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			26.02.2024	
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			28.02.2024	
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			01.03.2024	
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			04.03.2024	
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			06.03.2024	
72	Обводка мячом ориентиров	1			11.03.2024	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			13.03.2024	
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			15.03.2024	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			18.03.2024	

76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			20.03.2024	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			22.03.2024	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			01.04.2024	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			03.04.2024	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			05.04.2024	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			08.04.2024	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			10.04.2024	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			12.04.2024	

84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			15.04.2024	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.2024	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			19.04.2024	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.04.2024	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04.2024	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			26.04.2024	

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			29.04.2024	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			02.05.2024	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05.2024	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.05.2024	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			08.05.2024	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			10.05.2024	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			13.05.2024	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			14.05.2024	

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			15.05.2024	
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			17.05.2024	
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			20.05.2024	
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05.2024	
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			04.09.2023	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			05.09.2023	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			06.09.2023	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			11.09.2023	
5	Тактическая подготовка	1			12.09.2023	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			13.09.2023	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			18.09.2023	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			19.09.2023	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			20.09.2023	

10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			25.09.2023	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			26.09.2023	
12	Акробатические комбинации	1			27.09.2023	
13	Акробатические пирамиды	1			02.10.2023	
14	Стойка на голове с опорой на руки	1			03.10.2023	
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			04.10.2023	
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			09.10.2023	
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			10.10.2023	
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1			11.10.2023	
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			16.10.2023	
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			17.10.2023	
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			18.10.2023	
22	Лазанье по канату в два приёма	1			23.10.2023	
23	Лазанье по канату в два приёма	1			24.10.2023	

24	Преодоление препятствий наступанием	1			25.10.2023	
25	Преодоление препятствий наступанием	1			06.11.2023	
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			07.11.2023	
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			08.11.2023	
28	Эстафетный бег	1			13.11.2023	
29	Эстафетный бег	1			14.11.2023	
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			15.11.2023	
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			20.11.2023	
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			21.11.2023	
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			22.11.2023	
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1			27.11.2023	
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1			28.11.2023	
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			29.11.2023	
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			04.12.2023	

38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			05.12.2023	
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			06.12.2023	
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			11.12.2023	
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			12.12.2023	
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			13.12.2023	
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			18.12.2023	
44	Передача мяча после отскока от пола	1			19.12.2023	
45	Передача мяча после отскока от пола	1			20.12.2023	
46	Ловля мяча после отскока от пола	1			25.12.2023	
47	Ловля мяча после отскока от пола	1			26.12.2023	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			27.12.2023	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			08.01.2024	
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			09.01.2024	

51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			10.01.2024	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.01.2024	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.01.2024	
54	Верхняя прямая подача мяча	1			17.01.2024	
55	Верхняя прямая подача мяча	1			22.01.2024	
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			23.01.2024	
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			24.01.2024	
58	Перевод мяча за голову	1			29.01.2024	
59	Перевод мяча за голову	1			30.01.2024	
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			31.01.2024	
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.02.2024	
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			06.02.2024	

63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			07.02.2024	
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			12.02.2024	
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			13.02.2024	
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1			14.02.2024	
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1			19.02.2024	
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			20.02.2024	
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			21.02.2024	
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			26.02.2024	
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			27.02.2024	
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			28.02.2024	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.	1			04.03.2024	

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			05.03.2024	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			06.03.2024	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			11.03.2024	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			12.03.2024	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			13.03.2024	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			18.03.2024	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			19.03.2024	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			20.03.2024	

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			01.04.2024	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			02.04.2024	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			03.04.2024	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			08.04.2024	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			09.04.2024	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10.04.2024	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			15.04.2024	

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.04.2024	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			17.04.2024	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			22.04.2024	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			23.04.2024	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			24.04.2024	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			29.04.2024	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			30.04.2024	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1			06.05.2024	

	(пневматика или электронное оружие)					
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			07.05.2024	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			08.05.2024	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			13.05.2024	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			14.05.2024	
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			15.05.2024	
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			20.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			04.09.2023	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			05.09.2023	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			06.09.2023	
4	Коррекция нарушения осанки	1			11.09.2023	
5	Коррекция избыточной массы тела	1			12.09.2023	
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			13.09.2023	
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1			18.09.2023	
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			19.09.2023	
9	Профилактика умственного перенапряжения	1			20.09.2023	
10	Упражнения для профилактики утомления	1			25.09.2023	

11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			26.09.2023	
12	Акробатические комбинации	1			27.09.2023	
13	Акробатические комбинации	1			02.10.2023	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			03.10.2023	
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			04.10.2023	
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			09.10.2023	
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			10.10.2023	
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			11.10.2023	
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			16.10.2023	
20	Бег на короткие дистанции	1			17.10.2023	
21	Бег на средние дистанции	1			18.10.2023	
22	Бег на длинные дистанции	1			23.10.2023	
23	Бег на длинные дистанции	1			24.10.2023	
24	Прыжки в длину с разбега	1			25.10.2023	

25	Прыжки в длину с разбега	1			06.11.2023	
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			07.11.2023	
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			08.11.2023	
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			13.11.2023	
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			14.11.2023	
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			15.11.2023	
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			20.11.2023	
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			21.11.2023	
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			22.11.2023	
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			27.11.2023	
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			28.11.2023	
36	Торможение боковым скольжением	1			29.11.2023	
37	Торможение боковым скольжением	1			04.12.2023	

38	Переход с одного лыжного хода на другой	1			05.12.2023	
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1			06.12.2023	
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			11.12.2023	
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1			12.12.2023	
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1			13.12.2023	
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			18.12.2023	
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			19.12.2023	
45	Проплывание учебных дистанций	1			20.12.2023	
46	Проплывание учебных дистанций	1			25.12.2023	
47	Повороты с мячом на месте	1			26.12.2023	
48	Повороты с мячом на месте	1			27.12.2023	
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			08.01.2024	
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			09.01.2024	

51	Передача мяча одной рукой снизу	1			10.01.2024	
52	Передача мяча одной рукой снизу	1			15.01.2024	
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			16.01.2024	
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			17.01.2024	
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			22.01.2024	
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			23.01.2024	
57	Прямой нападающий удар	1			24.01.2024	
58	Прямой нападающий удар	1			29.01.2024	
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			30.01.2024	
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			31.01.2024	
61	Тактические действия в защите	1			05.02.2024	
62	Тактические действия в защите	1			06.02.2024	
63	Тактические действия в нападении	1			07.02.2024	
64	Тактические действия в нападении	1			12.02.2024	

65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.02.2024	
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.02.2024	
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			19.02.2024	
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			20.02.2024	
69	Правила игры в мини-футбол	1			21.02.2024	
70	Правила игры в мини-футбол	1			26.02.2024	
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			27.02.2024	
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			28.02.2024	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			04.03.2024	
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			05.03.2024	

75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			06.03.2024	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			11.03.2024	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			12.03.2024	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			13.03.2024	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			18.03.2024	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			19.03.2024	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			20.03.2024	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			01.04.2024	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1			02.04.2024	

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			03.04.2024	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			08.04.2024	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			09.04.2024	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10.04.2024	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			15.04.2024	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.04.2024	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок	1			17.04.2024	

	в длину с места толчком двумя ногами					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			22.04.2024	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			23.04.2024	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			24.04.2024	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			29.04.2024	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			30.04.2024	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			06.05.2024	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			07.05.2024	

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			08.05.2024	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			13.05.2024	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			14.05.2024	
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			15.05.2024	
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			20.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/type-metodicheskoe-posobie/>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК

