

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНА

На МО учителей ФК

28.08.2026г.

СОГЛАСОВАНА

Завуч МБОУСОШ №5

С.В.Филатова

Приказ №188от
31.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНА

Ио директора
МБОУСОШ №5

М.С.Раздайводина
Приказ №188от
31.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11342335)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5б,7б,8в классов

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ
ЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ
ЛЬНАЯ ШКОЛА №5

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5
ОГН: 51-08/01/2026/01, ОГРН: 51-08/01/2026/01,
М. ГОРЬКОГО Д. 187, Л. 4, БЕЛАЯ КАЛИТВА,
Т: -Исполняющий обязанности директора,
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5,
ОГРН: 51-08/01/2026/01, ОГРН: 51-08/01/2026/01, ИНН
51-08/01/2026/01, ОГРН: 51-08/01/2026/01, ИНН
51-08/01/2026/01, ОГРН: 51-08/01/2026/01,
С.И.Медведев Сергеевич, 51-08/01/2026/01,
С.И.Медведев Сергеевич, 51-08/01/2026/01,
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5
Описание: я подтверждаю этот документ
Место подписания: место подписания
Дата: 2026.09.30 13:36:24+0300
Font Reader Версия: 10.1.1

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, 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 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 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 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 «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 «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 «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.

Модуль Футбол для всех» «- 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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 физкультурминутки, 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 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;

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).

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	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Подвижные игры	8			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	0	

8в 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")	10			
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")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10 0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 6 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			1.09	Комплекс упражнений 1	Комплекс упражнений 1
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			7.09	Комплекс упражнений 1	Комплекс упражнений 1
3.	Олимпийские игры древности	1			8.09	Комплекс упражнений 1	Комплекс упражнений 1
4.	Режим дня	1			14.09	Комплекс упражнений 1	Комплекс упражнений 1
5.	Наблюдение за физическим развитием	1			15.09	Комплекс упражнений 1	Комплекс упражнений 1
6.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			21.09	Комплекс упражнений 1	Комплекс упражнений 1
7.	Определение состояния	1			22.09	Комплекс	Комплекс

	организма					упражнений 1	упражнений 1
8.	Составление дневника по физической культуре	1			28.09	Комплекс упражнений 1	Комплекс упражнений 1
9.	Упражнения утренней зарядки	1			29.09	Комплекс упражнений 1	Комплекс упражнений 1
10.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			5.10	Комплекс упражнений 1	Комплекс упражнений 1
11.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			6.10	Комплекс упражнений 2	
12.	Упражнения на развитие гибкости	1			12.10	Комплекс упражнений 2	
13.	Упражнения на развитие координации	1			13.10	Комплекс упражнений 2	
14.	Упражнения на формирование телосложения	1			19.10	Комплекс упражнений 2	
15.	Бег на длинные дистанции, 1000 метров	1			20.10	Комплекс упражнений 2	
16.	Бег на длинные	1			9.11	Комплекс	

	дистанции,1000метров					упражнений 2	
17.	Бег на короткие дистанции,30 метров. Зачёт	1	1		10.11	Комплекс упражнений 2	
18.	Бег на короткие дистанции30 метров	1			16.11	Комплекс упражнений 2	
19.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			17.11	Комплекс упражнений 2	
20.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Зачёт.	1	1		23.11	Комплекс упражнений 2	
21.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			24.11	Комплекс упражнений 3	
22.	Метание малого мяча на дальность, Зачет.	1	1		30.11	Комплекс упражнений 3	
23.	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			01.12	Комплекс упражнений 3	
24.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			7.12	Комплекс упражнений 3	
25.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			8.12	Комплекс упражнений 3	
26.	Опорные прыжки	1			14.12	Комплекс упражнений 3	

27.	Опорные прыжки	1			15.12	Комплекс упражнений 3	
28.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			21.12	Комплекс упражнений 3	
29.	Упражнения на гимнастической лестнице	1			22.12	Комплекс упражнений 3	
30.	Упражнения на гимнастической скамейке	1			28.12	Комплекс упражнений 3	
31.	Техника ловли мяча	1			29.12	Комплекс упражнений 4	
32.	Техника ловли мяча	1			11.01	Комплекс упражнений 4	
33.	Техника передачи мяча	1			12.01	Комплекс упражнений 4	
34.	Техника передачи мяча	1			18.01	Комплекс упражнений 4	
35.	Ведение мяча стоя на месте	1			19.01	Комплекс упражнений 4	
36.	Ведение мяча стоя на месте	1			25.01	Комплекс упражнений 4	
37.	Ведение мяча в движении	1			26.01	Комплекс упражнений 4	

38.	Ведение мяча в движении	1			1.02	Комплекс упражнений 4	
39.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			2.02	Комплекс упражнений 4	
40.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			8.02	Комплекс упражнений 4	
41.	Технические действия с мячом	1			9.02	Комплекс упражнений 5	
42.	Прямая нижняя подача мяча	1			15.02	Комплекс упражнений 5	
43.	Приём и передача мяча снизу	1			16.02	Комплекс упражнений 5	
44.	Приём и передача мяча сверху	1			1.03	Комплекс упражнений 5	
45.	Технические действия с мячом	1			2.03	Комплекс упражнений 6	
46.	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			9.03	Комплекс упражнений 6	
47.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			15.03	Комплекс упражнений 6	
48.	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			16.03	Комплекс	

						упражнений 6	
49.	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			22.03	Комплекс упражнений 6	
50.	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			23.03	Комплекс упражнений 7	
51.	Обводка мячом ориентиров	1			5.04	Комплекс упражнений 7	
52.	Технические действия с мячом	1			6.04	Комплекс упражнений 7	
53.	Прямая нижняя подача мяча	1			12.04	Комплекс упражнений 7	
54.	Приём и передача мяча снизу	1			13.04	Комплекс упражнений 7	
55.	Приём и передача мяча сверху	1			19.04	Комплекс упражнений 7	
56.	Технические действия с мячом	1			20.04	Комплекс упражнений 8	
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			26.04	Комплекс упражнений 8	

58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			27.04	Комплекс упражнений 8	
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			4.05	Комплекс упражнений 8	
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			11.05	Комплекс упражнений 9	
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			17.05	Комплекс упражнений 9	
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			18.05	Комплекс упражнений 9	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: .	1			24.05	Комплекс упражнений 9	

	Подвижные игры						
64.	Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			25.05	Комплекс упражнений 9	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Комплекс упражнений 10	
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Зачет.	1	1			Комплекс упражнений 10	
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Зачет.	1	1			Комплекс упражнений 10	
68	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				Комплекс упражнений 10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0			

7 6 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			1.09	Комплекс упражнений 1
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				Комплекс упражнений 1
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			3.09	Комплекс упражнений 1
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			8.09	Комплекс упражнений 1
5	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий Бег на длинные дистанции 1500м	1			10.09	Комплекс упражнений 1
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий Бег на длинные дистанции 1500м. Зачет.		1		15.09	Комплекс упражнений 1
7	Планирование занятий технической подготовкой. Бег на короткие дистанции 30метров.	1			17.09	Комплекс упражнений 1
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой Бег на короткие дистанции 30метров. Зачет.		1		22.09	Комплекс упражнений 1

9	Упражнения для коррекции телосложения Метание мяча на дальность.	1			24.09	Комплекс упражнений 1
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки Метание мяча на дальность. Зачет.		1		29.09	Комплекс упражнений 1
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Челночный бег 3х10 метров.	1			1.10	Комплекс упражнений 2
12	Челночный бег 3х10 метров. Зачет.		1		6.10	Комплекс упражнений 2
13	Акробатические пирамиды	1			8.10	Комплекс упражнений 2
14	Стойка на голове с опорой на руки	1			13.10	Комплекс упражнений 2
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			15.10	Комплекс упражнений 2
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			20.10	Комплекс упражнений 2
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			22.10	Комплекс упражнений 2
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1			5.11	Комплекс упражнений 2
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			10.11	Комплекс

						упражнений 2
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			12.11	Комплекс упражнений 2
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			17.11	Комплекс упражнений 2
22	Лазанье по канату в два приёма	1			19.11	Комплекс упражнений 3
23	Лазанье по канату в два приёма	1			24.11	Комплекс упражнений 3
24	Преодоление препятствий наступанием	1			26.11	Комплекс упражнений 3
25	Преодоление препятствий наступанием	1			1.12	Комплекс упражнений 3
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			3.12	Комплекс упражнений 3
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			8.12	Комплекс упражнений 3
28	Эстафетный бег	1			10.12	Комплекс упражнений 3
29	Эстафетный бег	1			15.12	Комплекс упражнений 3
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			17.12	Комплекс

						упражнений 3
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			22.12	Комплекс упражнений 4
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			24.12	Комплекс упражнений 4
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			29.12	Комплекс упражнений 4
34	Передача мяча после отскока от пола	1			12.01	Комплекс упражнений 4
35	Передача мяча после отскока от пола	1			14.01	Комплекс упражнений 4
36	Ловля мяча после отскока от пола	1			19.01	Комплекс упражнений 4
37	Ловля мяча после отскока от пола	1			21.01	Комплекс упражнений 4
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			26.01	Комплекс упражнений 4
39	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			28.01	Комплекс упражнений 4
40	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			2.02	Комплекс упражнений 4
41	Игровая деятельность с	1			4.02	Комплекс

	использованием разученных технических приёмов					упражнений 4
42	Передача мяча после отскока от пола	1			9.02	Комплекс упражнений 4
43	Передача мяча после отскока от пола	1			11.02	Комплекс упражнений 4
44	Ловля мяча после отскока от пола	1			16.02	Комплекс упражнений 4
45	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			18.02	Комплекс упражнений 4
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			25.02	Комплекс упражнений 5
47	Верхняя прямая подача мяча	1			2.03	Комплекс упражнений 5
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			4.03	Комплекс упражнений 5
49	Перевод мяча за голову	1			9.03	Комплекс упражнений 5
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.03	Комплекс упражнений 5
51	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			16.03	Комплекс упражнений 6

52	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			18.03	Комплекс упражнений 6
53	Тактические действия при выполнении углового удара	1			23.03	Комплекс упражнений 6
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			25.03	Комплекс упражнений 6
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			6.04	Комплекс упражнений 7
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			8.04	Комплекс упражнений 7
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м Зачёт.		1		13.04	Комплекс упражнений 7
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м Зачёт.		1		15.04	Комплекс упражнений 7
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Зачёт.		1		20.04	Комплекс упражнений 7
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			22.04	Комплекс упражнений 8
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		1		27.04	Комплекс

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Зачёт.					упражнений 8
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			29.04	Комплекс упражнений 8
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Зачёт.		1		4.05	Комплекс упражнений 8
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			6.05	Комплекс упражнений 8
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			11.05	Комплекс упражнений 9
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			13.05	Комплекс упражнений 9
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			18.05	Комплекс упражнений 9
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			20.05	Комплекс упражнений 9

69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			25.05	Комплекс упражнений 9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	10	0		

8в 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			2.09	Комплекс упражнений 1
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			3.09	Комплекс упражнений 1
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			9.09	Комплекс упражнений 1
4	Коррекция нарушения осанки Бег на длинные дистанции 1500 метров	1			10.09	Комплекс упражнений 1
5	Коррекция избыточной массы тела Бег на длинные дистанции 1500 метров Зачет.		1		16.09	Комплекс упражнений 1
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения Бег на короткие дистанции 60 метров.	1			17.09	Комплекс упражнений 1
7	Составление планов для самостоятельных занятий Бег на короткие дистанции 60 метров.. Зачёт.		1		23.09	Комплекс упражнений 1
8	Способы учёта индивидуальных особенностей Метание мяча на дальность 150гр.	1			24.09	Комплекс упражнений 1

9	Профилактика умственного перенапряжения Метание мяча на дальность 150гр.. Зачет.		1		30.09	Комплекс упражнений 1
10	Упражнения для профилактики утомления Прыжок в длину с разбега.	1			1.10	Комплекс упражнений 1
11	Дыхательная и зрительная гимнастика Прыжок в длину с разбега. Зачет.		1		7.10	Комплекс упражнений 2
12	Акробатические комбинации Челночный бег3х10 метров.	1			8.10	Комплекс упражнений 2
13	Акробатические комбинации Челночный бег3х10 метров. Зачёт.		1		14.10	Комплекс упражнений 2
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне Эстафеты.	1			15.10	Комплекс упражнений 2
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Эстафеты.	1			21.10	Комплекс упражнений 2
16	Гимнастическая комбинация на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине	1			22.10	Комплекс упражнений 2
17	Гимнастическая комбинация на перекладине Подтягивание на высокой перекладине.	1			5.11	Комплекс упражнений 2
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Наклон туловища из положения стоя.	1			11.11	Комплекс упражнений 2
19	Вольные упражнения на базе	1			12.11	Комплекс

	ритмической гимнастики Наклон туловища из положения стоя.					упражнений 2
20	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Бег на короткие дистанции	1			18.11	Комплекс упражнений 2
21	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Бег на средние дистанции	1			19.11	Комплекс упражнений 3
22	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Бег на длинные дистанции	1			25.11	Комплекс упражнений 3
23	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Бег на длинные дистанции	1			26.11	Комплекс упражнений 3
24	Прыжки в длину с места	1			2.12	Комплекс упражнений 3
25	Прыжки в длину с места	1			3.12	Комплекс упражнений 3
26	Прыжок в длину с места	1			9.12	Комплекс упражнений 3
27	Прыжок в высоту.	1			10.12	Комплекс упражнений 3
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			16.12	Комплекс упражнений 3
29	Правила проведения соревнований по	1			17.12	Комплекс

	сдаче норм комплекса ГТО					упражнений 3
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			23.12	Комплекс упражнений 3
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			24.12	Комплекс упражнений 4
32	Повороты с мячом на месте	1			30.12	Комплекс упражнений 4
33	Повороты с мячом на месте	1			13.01	Комплекс упражнений 4
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			14.01	Комплекс упражнений 4
35	Передача мяча одной рукой снизу	1			20.01	Комплекс упражнений 4
36	Передача мяча одной рукой снизу	1			21.01	Комплекс упражнений 4
37	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			27.01	Комплекс упражнений 4
38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			28.01	Комплекс упражнений 5
39	Повороты с мячом на месте	1			3.02	Комплекс упражнений 5

40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			4.02	Комплекс упражнений 5
41	Учебная игра. Правила игры	1			10.02	Комплекс упражнений 5
42	Учебная игра Правила игры 3х3.	1			11.02	Комплекс упражнений 5
43	Техника безопасности на уроках	1			17.02	Комплекс упражнений 5
44	Тактические действия в защите	1			18.02	Комплекс упражнений 6
45	Прямой нападающий удар	1			24.02	Комплекс упражнений 6
46	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			25.02	Комплекс упражнений 6
47	Прямой нападающий удар	1			3.03	Комплекс упражнений 6
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			4.03	Комплекс упражнений 6
49	Тактические действия в защите	1			10.03	Комплекс упражнений 7
50	Тактические действия в нападении	1			11.03	Комплекс упражнений 7

51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.03	Комплекс упражнений 7
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			18.03	Комплекс упражнений 7
53	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			24.03	Комплекс упражнений 7
54	Правила игры в мини-футбол	1			25.03	Комплекс упражнений 7
55	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			7.04	Комплекс упражнений 8
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			8.04	Комплекс упражнений 8
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			14.04	Комплекс упражнений 8
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м Зачёт.		1		15.04	Комплекс упражнений 8
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 метров. Зачёт.		1		21.04	Комплекс упражнений 9
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			22.04	Комплекс

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					упражнений 9
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			28.04	Комплекс упражнений 9
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Зачёт.		1		29.04	Комплекс упражнений 9
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			5.05	Комплекс упражнений 9
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			6.05	Комплекс упражнений 9
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			12.05	Комплекс упражнений 10
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			13.05	Комплекс упражнений 10
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			19.05	Комплекс упражнений 10
68	Правила и техника выполнения	1			20.05	Комплекс

	норматива комплекса ГТО:					упражнений 10
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			26.05	Комплекс упражнений 10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Печатные пособия	Учебник (автор, название, год издания, издательство)	Учебник для 5-7 классов общеобразовательной школы автор В.И.Лях (М.: Просвещение, 2018).
Технические средства обучения	Спортивный инвентарь	
Наглядные пособия	таблицы	
Цифровые образовательные ресурсы:	Интернет-ресурсы	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей". Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm.

