

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Слобода-Бешкильская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:
Эксперт
Заместитель УВР Васильева С.Н.
«31» августа 2023г

Рабочая программа учебного модуля
«Физическая культура»
для 5-8 классов основного общего образования
на 2023-2024 уч.год

Составитель: Эскиева А.М..
Учитель физической культуры
1 квалификационной категории

2023 год

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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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, – 408 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Рабочая программа воспитания реализуется в рамках модуля «Школьный урок» через достижение личностных результатов обучения на каждом уроке с учетом содержания урока.

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 «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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и

ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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, переворотках (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 «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 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 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 общефизической 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 (девочки);

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре.				
1.1	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
1.2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	1	https://my.mail.ru/mail/valeriy-vevel/video/6/33.html
1.3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
Итого по разделу		3	3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	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.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/

2.2	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.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/
2.3	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/conspect/263359/
2.4	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/
2.5	Составление дневника физической культуры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
Итого по разделу		5	5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
1.1	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/?ysclid=llm5ahsfrl202606495
1.2	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/conspect/262981/
1.3	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/

	отягощений.			
Итого по разделу		2	2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.				
2.1	Модуль «Гимнастика».	10	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2.3	Модуль «Лыжная подготовка».	8	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
2.4	Модуль «Спортивные игры».	25	25	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		55	55	
Раздел 3. Модуль «Спорт».				
3.1	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.	3	3	https://www.gto.ru/norms https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events/create
Итого по разделу		3	3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре.				
1.1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/290598/

	игр.			
1.2	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		2	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.				
2.1	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
2.2	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/
2.3	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
Итого по разделу		3	3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
1.1	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/conspect/261831/
1.2	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/

	занятий и работы за компьютером и др.			
Итого по разделу		2	2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.				
2.1	Модуль «Гимнастика».	10	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	13	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
2.3	Модуль «Лыжная подготовка».	9	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
2.4	Модуль «Спортивные игры».	25	25	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		57	57	
Раздел 3. Модуль «Спорт».				
3.1	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.	4	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/
Итого по разделу		4	4	
ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре.				
1.1	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	1	1	https://multiurok.ru/files/zarozhdenie-olimpiiskogo-dvizheniia-v-dorevoliutsii.html?ysclid=llm9bxz6ol691892392

	развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.			
1.2	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	1	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/11/09/prezentatsiya-vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-na
Итого по разделу		2	2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности.				
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/
2.2	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.3	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.4	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/?ysclid=lm9l5zh4j559290257
Итого по разделу		3	3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
1.1	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений:для коррекции телосложения и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/?ysclid=lm9mdlXu018457082

	профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.			
Итого по разделу		1	1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Гимнастика».	10	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
2.3	Модуль «Лыжная подготовка»	9	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
2.4	Модуль «Спортивные игры».	25	25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
Итого по разделу		58	58	
Раздел 3. Модуль «Спорт».				
3.1	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.	4	4	http://сшорбита.рф/videouroki-po-pravilam-vypolneniya-norm-gto?ysclid=llm9tjb4yf914411587
Итого по разделу		4	4	
ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре.				
1.1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/?ysclid=llnh959ibv390022037

1.2	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/12/06/adaptivnaya-fizkultura-i-eyo-rol-v-zhizni-cheloveka
Итого по разделу		2	2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности.				
2.1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/
2.2	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/?ysclid=llnhc813l7780261508
Итого по разделу		2	2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
1.1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/?ysclid=llnhcyirkn562773440
Итого по разделу		1	1	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность.				
2.1	Модуль «Гимнастика».	10	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
2.3	Модуль «Лыжная подготовка».	10	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
2.4	Модуль «Спортивные игры».	25	25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
Итого по разделу		61	61	
Раздел 3. Модуль «Спорт».				

3.1	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.	4	4	https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=llnhv4fuom808731864
Итого по разделу		4	4	
ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	0		https://my.mail.ru/mail/valery-vevel/video/6/33.html
3.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
4.	Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/

	индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.					
5.	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.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/
6.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/conspect/263359/
7.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/
8.	Составление дневника физической культуры.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/

						/
9.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/?ysclid=llm5ahsfri202606495
10.	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.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/conspect/262981/
11.	Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырки вперёд и назад в группировке.	1				
12.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырки вперёд и назад в группировке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
13.	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1				

14.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1			
15.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1			
16.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	1			
17.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	1			
18.	Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырки вперед и назад в группировке.	1			
19.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырки вперед и назад в группировке.	1			
20.	Опорные прыжки: через	1			

	гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).					
21.	ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетики. Теоретические знания. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
22.	Челночный бег. Прыжки в высоту с прямого разбега. Встречная эстафета. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга (теория).	1				
23.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	1				
24.	Высокий старт от 10 до 15 м. Челночный бег. Бег с ускорением (30–40 м).	1				
25.	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Преодоление полосы препятствий.	1				

26.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1				
27.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы (теория).	1				
28.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	1				
29.	ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.	1				
30.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности (теория).	1				
31.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	1				

32.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Круговая эстафета. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении (терия).	1				
33.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Теоретические знания. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
34.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				
35.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				
36.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1				
37.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1				
38.	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1				
39.	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1				
40.	Преодоление небольших бугров и	1				

	впадин при спуске с пологого склона.					
41.	ТБ при занятиях спортивной игры волейбол. Стойки, перемещения, остановки игрока, повороты в стойке. Прямая нижняя подача мяча. Эстафеты с мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямая нижняя подача мяча.	1				
43.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б мяча «Летучий мяч»	1				
44.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1				
45.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Ранее разученные технические действия с мячом.	1				
46.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Игра пионербол.	1				
47.	Передвижения в стойке. Ранее разученные технические действия с мячом. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты.	1				

48.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками Прямая нижняя подача мяча. Игра пионербол.	1				
49.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1				
50.	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Развитие координационных качеств.	1				
51.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Остановка прыжком.	1				
52.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1				
53.	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места Игра в мини-	1				

	баскетбол.					
54.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1				
55.	Ведение мяча с изменением скорости. Ранее разученные технические действия с мячом. Игра в баскетбол.	1				
56.	Стойка и передвижения игрока. Ранее разученные технические действия с мячом. Игра баскетбол.	1				
57.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ранее разученные технические действия с мячом.	1				
58.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.	1				
59.	Правила ТБ при игре в футбол. Стойки игрока. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1				
60.	Стойки игрока. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1				

61.	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Игра в мини-футбол.	1				
62.	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Игра в мини-футбол.	1				
63.	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Игра в мини-футбол.	1				
64.	Стойки игрока. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Игра в мини-футбол.	1				
65.	Стойки игрока. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Игра в мини-футбол.	1				
66.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1				
67.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Преодоление препятствий.	1				https://www.gto.ru/norms https://fg.reshe.edu.ru/functionalliteracy/events/create
68.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой	1				

	физической подготовки.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/290598/
2.	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
3.	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
4.	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/

	проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.					
5.	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
6.	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/conspect/261831/
7.	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером и др.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
8.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
9.	Акробатическая комбинация из					

	общеразвивающих и сложно координированных упражнений.					
10.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
11.	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики.					
12.	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Упражнения на гимнастической стенке (мальчики)					
13.	Упражнения в передвижении шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Висы и упоры на гимнастической перекладине и гимнастической стенке (мальчики).					
14.	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Лазанье по канату в три					

	приёма (мальчики).					
15.	Строевые упражнения. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).					
16.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).					
17.	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне (скамейке) с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног.					
18.	ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.					
19.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
20.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Спринтерский и гладкий равномерный					

	бег по учебной дистанции.					
21.	Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.					
22.	Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег.					
23.	Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег.					
24.	Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег.					
25.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.					

26.	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.					
27.	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание.					
28.	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.					
29.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.					
30.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.					
31.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
32.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.					
33.	Передвижение на лыжах					

	одновременным одношажным ходом.					
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.					
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.					
36.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.					
37.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.					
38.	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки.					
39.	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение.					
40.	ТБ при занятиях спортивной игры волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные					https://resh.edu.ru/subject/9/ 6/

	зоны площадки команды соперника.					
41.	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.					
42.	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.					
43.	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Игра по упрощенным правилам					
44.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Эстафеты.					
45.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Эстафеты.					
46.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.					

47.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.					
48.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.					
49.	ТБ и правила поведения на уроках спортивной игры баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.					
50.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.					
51.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.					

52.	Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям.					
53.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям. Передача и броски мяча в корзину.					
54.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Передача и броски мяча в корзину.					
55.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Передача и броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.					
56.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям. Передача и броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.					
57.	Передача и броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.					

58.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.					
59.	Удары по катящемуся мячу с разбега. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Учебно-тренировочная игра.					
60.	Удары по катящемуся мячу с разбега. Игра в мини-футбол.					
61.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Учебно-тренировочная игра.					
62.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Игра в мини-футбол.					
63.	Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра в мини-футбол.					
64.	Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники					

	передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра в мини-футбол.					
65.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/
66.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.					
67.	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					
68.	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					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0		

ПРОГРАММЕ				
-----------	--	--	--	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	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.	1	0	0		https://multiurok.ru/files/zarozhdenie-olimpiiskogo-dvizheniia-v-dorevoliutsii.html?ysclid=llm9bxz6ol691892392
2.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	0	0		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/11/09/prezentatsiya-vliyanie-zanyatii-fizicheskoy-kulturoy-na
3.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/
4.	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	двигательного умения и двигательного навыка.					
5.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
6.	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.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/?ysclid=llm9mdlxu018457082
7.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений и с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
8.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений и с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).	1				
9.	Строевые упражнения. Простейшие акробатические пирамиды в парах и	1				

	тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).					
10.	Строевые упражнения. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	1				
11.	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).	1				
12.	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).	1				
13.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и	1				

	динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).					
14.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты.	1				
15.	Строевые упражнения. Выполнение опорного прыжка.	1				
16.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	1				
17.	ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
18.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения. Эстафетный бег.	1				

19.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения. Эстафетный бег. Роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1				
20.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1				
21.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1				
22.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1				
23.	Челночный бег (3 × 10). Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1				

	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий					
24.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег.	1				
25.	Челночный бег (3 × 10). Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1				
26.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	1				
27.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	1				
28.	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1				
29.	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча. Способы	1				

	оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле».					
30.	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета.	1				
31.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
32.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1				
33.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1				
34.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1				
35.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1				
36.	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1				
37.	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1				
38.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1				

	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.					
39.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1				
40.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1				
41.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1				
42.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1				
43.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1				
44.	Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
45.	Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				

46.	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игра по упрощенным правилам.	1				
47.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	1				
48.	Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
49.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1				
50.	Передвижения игрока. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1				
51.	Передвижения игрока. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1				
52.	Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1				
53.	Передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1				
54.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	1				

	технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.					
55.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1				
56.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
57.	Передвижения игрока. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
58.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1				
59.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Учебно-тренировочная игра.	1				
60.	Стойки игрока. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол.	1				
61.	Стойки игрока. Тактические действия	1				

	при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол.					
62.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1				
63.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Игра в мини-футбол.	1				
64.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Игра в мини-футбол.	1				
65.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1				
66.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1				http://сшорбита.рф/vidеourоki-po-pravilam-vypolneniya-norm-gto?ysclid=llm9tjb4yf914411587
67.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных	1				

	видов спорта, культурно-этнических игр.					
68.	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.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/?ysclid=lnh959ibv390022037
2.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	0	0		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/12/06/adaptivnaya-fizkultura-i-eyo-rol-v-zhizni-cheloveka
3.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/
4.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/?ysclid=lnhc81317780261508
5.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/?ysclid=lnhcyirkn562773440

	релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.					
6.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне «скамейке» из ранее освоенных упражнений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
7.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) из ранее освоенных упражнений (девушки).	1				
8.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) из ранее освоенных упражнений (девушки).	1				
9.	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	1				

	увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).					
10.	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).	1				
11.	Строевые команды. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1				
12.	Строевые команды. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
13.	Строевые команды. Упражнения в висе и упоре.	1				
14.	Строевые команды. Упражнения в висе и упоре.	1				
15.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных	1				

	акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)					
16.	ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Кроссовый бег. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
17.	Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1				
18.	Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1				
19.	Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1				
20.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1				
21.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Эстафетный бег.	1				
22.	Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				
23.	Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов	1				

	самостоятельных тренировочных занятий.					
24.	Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1				
25.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов.	1				
26.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов.	1				
27.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	1				
28.	Метание мяча (150 г) на дальность.	1				
29.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	1				
30.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/

31.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
32.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1				
33.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1				
34.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	1				
35.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1				
36.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1				
37.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1				
38.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1				
39.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1				
40.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
41.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча	1				

42.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча	1				
43.	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар.	1				
44.	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар.	1				
45.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам.	1				
46.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам.	1				
47.	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1				
48.	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	1				
49.	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	1				
50.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1				
51.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				

52.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				
53.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1				
54.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1				
55.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.	1				
56.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Учебная игра.	1				
57.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок.	1				
58.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
59.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
60.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью	1				

	подъёма стопы.					
61.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1				
62.	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия.	1				
63.	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия.	1				
64.	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).	1				
65.	ТБ и правила поведения на уроках. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1				
66.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=llnhv4fuom808731864
67.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1				
68.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с	1				

	использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		