

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация МО "Майнский район"

МОУ Выровская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Кузьмина С.В.

протокол №1
от «28» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Романова Г.Н.

«29» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Нагорнова А.В.

Приказ №160

от «30» 08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2802116)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 6 классов

ст. Выры 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток 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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Физическая культура в основной школе	1			05.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			06.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Олимпийские игры древности	1			08.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4	Режим дня	1			12.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием	1			13.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			15.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
7	Определение состояния организма	1			19.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
8	Составление дневника по физической культуре	1			20.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
9	Упражнения утренней зарядки	1			22.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			26.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
11	Оздоровительные мероприятия	1			27.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	в режиме учебной деятельности					http://fizkultura-na5.ru/
12	Упражнения на развитие гибкости	1			29.09	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
13	Упражнения на развитие координации	1			03.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
14	Упражнения на формирование телосложения	1			04.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			06.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			17.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			18.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
18	Опорные прыжки	1			20.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
19	Опорные прыжки	1			24.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			25.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			27.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			31.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
23	Бег на длинные дистанции	1			01.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
24	Бег на длинные дистанции	1			03.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
25	Бег на короткие дистанции	1			07.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
26	Бег на короткие дистанции	1			08.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/

						http://fizkultura-na5.ru/
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			10.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			14.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			15.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
30	Метание малого мяча на дальность	1			17.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			21.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			22.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1			24.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1			28.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			29.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			01.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1			05.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1			06.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
39	Преодоление небольших	1			08.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	препятствий при спуске с пологого склона					
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			12.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
41	Техника ловли мяча	1			13.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
42	Техника ловли мяча	1			15.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
43	Техника передачи мяча	1			19.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
44	Техника передачи мяча	1			20.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
45	Ведение мяча стоя на месте	1			22.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
46	Ведение мяча стоя на месте	1			26.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
47	Ведение мяча в движении	1			27.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
48	Ведение мяча в движении	1			29.12	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			09.01	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			10.01	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
51	Технические действия с мячом	1			12.01	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
52	Технические действия с мячом	1			16.01	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
53	Прямая нижняя подача мяча	1			17.01	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
54	Прямая нижняя подача мяча	1			19.01	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

55	Приём и передача мяча снизу	1			23.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
56	Приём и передача мяча снизу	1			24.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
57	Приём и передача мяча сверху	1			26.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
58	Приём и передача мяча сверху	1			30.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
59	Технические действия с мячом	1			31.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
60	Технические действия с мячом	1			02.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
61	Технические действия с мячом	1			06.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
62	Технические действия с мячом	1			07.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			09.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			13.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			14.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			16.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			20.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			21.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			27.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			28.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
71	Ведение футбольного мяча	1			01.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	«змейкой»					http://fizkultura-na5.ru/
72	Обводка мячом ориентиров	1			05.03	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1			06.03	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			12.03	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			13.03	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			15.03	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			19.03	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			20.03	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			22.03	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			26.03		https://www.gto.ru/#gto-method
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			29.03		https://www.gto.ru/#gto-method
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			02.04		https://www.gto.ru/#gto-method
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			03.04		https://www.gto.ru/#gto-method
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			05.04		https://www.gto.ru/#gto-method
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1			16.04		https://www.gto.ru/#gto-method

	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты						
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04		https://www.gto.ru/#gto-method
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.04		https://www.gto.ru/#gto-method
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04		https://www.gto.ru/#gto-method
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04		https://www.gto.ru/#gto-method
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			26.04		https://www.gto.ru/#gto-method

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			30.04		https://www.gto.ru/#gto-method
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05		https://www.gto.ru/#gto-method
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05		https://www.gto.ru/#gto-method
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			08.05		https://www.gto.ru/#gto-method
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			10.05		https://www.gto.ru/#gto-method
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05		https://www.gto.ru/#gto-method
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.	1			15.05		https://www.gto.ru/#gto-method

	Подвижные игры						
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			17.05		https://www.gto.ru/#gto-method
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			21.05		https://www.gto.ru/#gto-method
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05		https://www.gto.ru/#gto-method
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			24.05		https://www.gto.ru/#gto-method
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1					https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Возрождение Олимпийских игр	1			01.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			05.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	История первых Олимпийских игр современности	1			08.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Составление дневника физической культуры	1			11.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Физическая подготовка человека	1			12.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Основные показатели физической нагрузки	1			15.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			18.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			19.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			22.09		https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			25.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			26.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Акробатические комбинации	1			29.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Акробатические комбинации	1			02.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			03.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			06.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			16.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			17.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			20.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			23.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			24.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Лазание по канату в три приема	1			27.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Лазание по канату в три приема	1			30.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Упражнения ритмической гимнастики	1			31.10		https://resh.edu.ru/subject/9/

24	Упражнения ритмической гимнастики	1			03.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			06.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			07.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			10.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Спринтерский бег	1			13.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Спринтерский бег	1			12.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Гладкий равномерный бег	1			17.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Гладкий равномерный бег	1			27.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			28.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			01.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			04.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			05.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			08.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			11.12		https://resh.edu.ru/subject/9/

38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			12.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			15.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Упражнения лыжной подготовки	1			18.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			19.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			22.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1			25.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1			26.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			29.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			08.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1			09.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1			12.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Упражнения в ведении мяча	1			15.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Упражнения в ведении мяча	1			16.01		https://resh.edu.ru/subject/9/

51	Упражнения на передачу и броски мяча	1			19.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1			22.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			23.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			26.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			29.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			30.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			02.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			05.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			06.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			09.02		https://resh.edu.ru/subject/9/

61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			12.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			13.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			16.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			26.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			27.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			01.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			04.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			05.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			08.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Игровая деятельность с	1			11.03		https://resh.edu.ru/subject/9/

	использованием технических приёмов передачи мяча					
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			12.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			15.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			18.03	https://www.gto.ru/#gto-method
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			19.03	https://www.gto.ru/#gto-method
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			22.03	https://www.gto.ru/#gto-method
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			25.03	https://www.gto.ru/#gto-method
77	Правила и техника	1			26.03	https://www.gto.ru/#gto-

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м					method
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			29.03	https://www.gto.ru/#gto-method
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			01.04	https://www.gto.ru/#gto-method
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			02.04	https://www.gto.ru/#gto-method
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			05.04	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			15.04	https://www.gto.ru/#gto-method
83	Правила и техника выполнения норматива	1			16.04	https://www.gto.ru/#gto-method

	<p>комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
84	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>	1			19.04	https://www.gto.ru/#gto-method
85	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1			22.04	https://www.gto.ru/#gto-method
86	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1			23.04	https://www.gto.ru/#gto-method
87	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон</p>	1			26.04	https://www.gto.ru/#gto-method

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29.04		https://www.gto.ru/#gto-method
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04		https://www.gto.ru/#gto-method
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			03.05		https://www.gto.ru/#gto-method
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05		https://www.gto.ru/#gto-method
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05		https://www.gto.ru/#gto-method

93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			10.05		https://www.gto.ru/#gto-method
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.05		https://www.gto.ru/#gto-method
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			14.05		https://www.gto.ru/#gto-method
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			17.05		https://www.gto.ru/#gto-method
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05		https://www.gto.ru/#gto-method
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.05		https://www.gto.ru/#gto-method
99	Правила и техника	1			24.05		https://www.gto.ru/#gto-

	выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры					method
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				https://www.gto.ru/#gto-method
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.



12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
<http://fizkultura-na5.ru/>

МОУ ВЫРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от <u>28.08</u> 2023 г № 1 </p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Романова</u> /Г.Н. Романова/ 28.08.2023</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор школы: <u>Нагорнова</u> /А.В. Нагорнова/ Приказ от <u>30.08.2023</u> № <u> </u></p> 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 7

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель : Романов Владимир Иванович

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Календарно-тематическое планирование

7 класс

Общее количество часов: 105



№ урока	Тема урока	Кол-во часов	дата план	дата факт
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 18 ч</i>				
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	03.09	
2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	05.09	
3.	Низкий старт 30-40 м. Скоростной бег до 60 м	1	09.09	
4.	Бег на результат 60 м	1	10.09	
5.	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения	1	12.09	
6.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов	1	16.09	
7.	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча	1	17.09	
8.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	1	19.09	
9.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	1	23.09	
10.	Метание мяча весом 150 г с разбега	1	24.09	
11.	Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	26.09	
12.	Равномерный бег до 10 мин. Прыжки на скакалке.	1	30.09	
13.	Равномерный бег до 20 мин. Бег в гору.	1	01.10	
14.	Преодоление препятствий.	1	03.10	
15.	Бег 1500 м.	1	07.10	
16.	Прыжки в высоту способом перешагивания	1	08.10	
17.	ОРУ в движении. Прыжки в высоту	1	10.10	
18.	Правила соревнований в прыжках в высоту. Прыжки в высоту.	1	11.10	
<i>Раздел 2: Спортивные игры. Баскетбол. - 15 ч</i>				
1.	ТБ на уроках баскетбола.Правила игры	1	15.10	
2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	17.10	
3.	Стойка и передвижение игрока.	1	21.10	
4.	Ведение мяча с изменением направления	1	22.10	
5.	Передача мяча двумя руками	1	24.10	
6.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения	1	05.11	
7.	ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями	1	07.11	
8.	Силовые упражнения с использованием веса собственного тела	1	11.11	
9.	Броски набивного мяча двумя руками	1	12.11	
10.	Комплекс упражнений с гантелями	1	18.11	

11.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	19.11	
12.	Стойка и передвижение игрока	1	21.11	
13.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1	25.11	
14.	Учебно- тренировочная игра.	1	26.11	
15.	Бросок по кольцу. Игра 5 x 5	1	28.11	
<i>Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики - 15 ч</i>				
1.	ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд	1	02.12	
2.	Подъём переворотом в упор. передвижении в висе	1	03.12	
3.	Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастической палкой	1	05.12	
4.	Подъём переворотом в упор.	1	09.12	
5.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	10.12	
6.	Передвижения по площадке. Эстафеты	1	12.12	
7.	Преодоление препятствий прыжком.	1	19.12	
8.	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках	1	23.12	
9.	Два кувырка вперёд слитно.	1	24.12	
10.	Стойка на голове и руках, согнув ноги.	1	26.12	
11.	Кувырок вперёд в упор присев.	1	13.01	
12.	Кувырок вперёд с прямыми ногами	1	14.01	
13.	Комбинации по акробатике для мальчиков и девочек	1	16.01	
14.	Передвижения по площадке. ОРУ со скакалкой	1	20.01	
15.	Акробатические эстафеты	1	21.01	
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж.	1	23.01	
2.	Отталкивание ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе	1	27.01	
3.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе	1	28.01	
4.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант).	1	30.01	
5.	Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом	1	03.02	
6.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором	1	04.02	
7.	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	1	06.02	
8.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон	1	10.02	
9.	Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота	1	13.02	
10.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.	1	17.02	
11.	Переход из низкой стойки в высокую.	1	18.02	

12.	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	1	20.02	
13.	Одновременный одношажный ход Подъём в гору скользящим шагом	1	24.02	
14.	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором.	1	25.02	
15.	Одновременный одношажный. Подъём «ёлочкой»	1	27.02	
16.	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	02.03	
17.	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	03.03	
18.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	05.03	
19.	Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	09.03	
20.	Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	10.03	
21.	Техника спуска, преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	12.03	
22.	Прохождение дистанции 2 км.	1	16.03	
23.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом	1	17.03	
24.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска	1	19.03	
<i>Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол - 21 ч</i>				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	1	30.03	
2.	Верхняя подача. Развитие прыгучести	1	31.03	
3.	Приём с низу. Разбег и отталкивание	1	02.04	
4.	Приём снизу. Прыжки через скакалку	1	06.04	
5.	Верхние передачи	1	07.04	
6.	Верхние передачи. Разбег и отталкивание	1	09.04	
7.	Верхние передачи. Прыжки через скакалку	1	13.04	
8.	Верхние передачи. Прыжки через скакалку.	1	14.04	
9.	Верхняя передача. Прыжки	1	16.04	
10.	Верхняя передача. Прыжки.	1	20.04	
11.	Блокирование	1	21.04	
12.	Подачи и блокирование	1	23.04	
13.	Учебная игра	1	28.04	
14.	Нижние подачи	1	30.04	
15.	Учебная игра.	1	04.05	
16.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	05.05	
17.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	07.07	
18.	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	11.05	
19.	Тактика игры	1	12.05	
20.	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	1	14.05	
21.	Тактика игры. Учебная игра	1	18.05	
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика. - 12 ч</i>				
1.	Спринтерский бег, Эстафетный бег	1	19.05	

2.	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м).	1	21.05	
3.	Финиширование. Эстафеты. ОРУ.	1	25.05	
4.	Прыжок в длину на дальность	1	26.05	
5.	Бег 1500 метров. Специальные беговые упражнения	1	28.05	
6.	Бег на средние дистанции	1	29.05	
7.	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	1	30.05	
8.	Спортивные игры. Развитие выносливости	1	30.05	
9.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	1	30.05	
10.	Бег 2 км. Развитие выносливости	1	30.05	
11.	Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		
12.	Итоги года. Домашнее задание на лето	1		

МОУ ВЫРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от <u>28.08</u> 2023 г № 1 </p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Голубовской</u> /Г.Н. Романова/ 28.08.2023</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор школы: <u>Нагорнова</u> /А.В. Нагорнова/ Приказ от <u>30.08.2023</u> № <u> </u></p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: Физическая культура
Класс: 8
Уровень общего образования: основное общее образование
Учитель : Романов Владимир Иванович
Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Календарно-тематическое планирование

8 класс

Общее количество часов: 105

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	дата план	дата факт
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 18 ч</i>				
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	03.09	
2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	06.09	
3.	Низкий старт 30-40 м	1	09.09	
4.	Бег на результат 60 м	1	10.09	
5.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1	13.09	
6.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов	1	16.09	
7.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча	1	17.09	
8.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	1	20.09	
9.	Специальные беговые упражнения	1	23.09	
10.	Метание мяча весом 150 г с разбега	1	24.09	
11.	Специальные прыжковые упражнения	1	27.09	
12.	Равномерный бег до 10 мин. Прыжки на скакалке.	1	30.09	
13.	Бег 1500 м. Развитие выносливости	1	01.10	
14.	Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору	1	04.10	
15.	Бег 1500 м на оценку	1	07.10	
16.	ОРУ в движении. Прыжки в высоту	1	08.10	
17.	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега	1	11.10	
18.	Правила соревнований в прыжках в высоту. Прыжки в высоту.	1	14.10	
<i>Раздел 2: Спортивные игры. Баскетбол. - 15 ч</i>				
1.	ТБ на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол	1	15.10	
2.	Стойка игрока. Перемещения в стойке	1	18.10	
3.	Стойка и передвижение игрока	1	21.10	
4.	Ведение мяча с изменением направления	1	22.10	
5.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	25.10	
6.	Комбинации из освоенных элементов	1	05.11	
7.	ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями	1	08.11	
8.	Силовые упражнения с использованием веса собственного тела	1	11.11	
9.	ОРУ в движении. Броски набивного мяча	1	12.11	
10.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Комплекс упражнений с гантелями	1	15.11	
11.	Стойка в передвижении игрока	1	18.11	

12.	Стойка и передвижение. Ведение мяча с разной высотой отскока	1	19.11	
13.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1	22.11	
14.	Ведение мяча в движении	1	25.11	
15.	Передача мяча в тройках со сменой мест в движении	1	26.11	
<i>Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики - 15 ч</i>				
1.	ТБ на уроках гимнастики. выполнение команд	1	29.11	
2.	Подъём переворотом в упор. передвижении в вися	1	02.12	
3.	Развитие силовых способностей. Выполнение команд	1	03.12	
4.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	06.12	
5.	Висы. Строевые упражнения	1	09.12	
6.	Упражнения в равновесии, приклепанные упражнения	1	10.12	
7.	Преодоление препятствий прыжком	1	13.12	
8.	Кувырок вперёд- назад, стойка на лопатках	1	16.12	
9.	Два кувырка вперёд слитно.	1	17.12	
10.	Стойка на голове и руках, согнув ноги.	1	20.12	
11.	Кувырок вперёд в упор присев.	1	23.12	
12.	Кувырок вперёд с прямыми ногами	1	24.12	
13.	Комбинация по акробатике	1	27.12	
14.	Передвижения по площадке. ОРУ со скакалкой	1		
15.	Акробатические эстафеты	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	Вводный. Инструктаж по ТБ	1	13.01	
2.	Отталкивание ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	1	14.01	
3.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе	1	17.01	
4.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант).	1	20.01	
5.	Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1	21.01	
6.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором	1	24.01	
7.	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе	1	27.01	
8.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон	1	28.01	
9.	Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота	1	31.01	
10.	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу	1	03.02	
11.	Отталкивание рук и ног в попеременном двухшажном ходе	1	04.02	
12.	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе	1	07.02	


13.	Одновременный одношажный ход Подъём в гору скользящим шагом	1	10.02	
14.	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором.	1	11.02	
15.	Одновременный одношажный. Подъём «ёлочкой»	1	14.02	
16.	Одновременный двухшажный ход.	1	17.02	
17.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	18.02	
18.	Техника спуска	1	21.02	
19.	Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	24.02	
20.	Прохождение дистанции 2 км	1	25.02	
21.	Сдача контрольных нормативов на дистанции 2 км.	1	28.02	
22.	Техника способов передвижения на лыжах	1	02.03	
23.	Одновременный одношажный ход.	1	03.03	
24.	Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска	1	06.03	
<i>Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол - 21 ч</i>				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	1	09.03	
2.	Нижняя подача	1	10.03	
3.	Верхняя подача	1	13.03	
4.	Развитие прыгучести	1	16.03	
5.	Прием снизу	1	17.03	
6.	Разбег и отталкивание	1	20.03	
7.	Верхние передачи	1	30.03	
8.	Разбег и отталкивание Прыжки через скакалку	1	31.03	
9.	Верхние передачи. Прыжки через скакалку	1	03.04	
10.	Блокирование	1	06.04	
11.	Подачи и блокирование	1	07.04	
12.	Учебная игра	1	10.04	
13.	Техника блокирования	1	13.04	
14.	Подачи нижние. Учебная игра	1	14.04	
15.	Подачи и блокирование.	1	17.04	
16.	Подачи нижние. Учебная игра.	1	20.04	
17.	Прыжки через скакалку. Верхние подачи	1	21.04	
18.	Развитие прыгучести. Учебная игра	1	24.04	
19.	Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	27.04	
20.	Учебная игра.	1	28.04	
21.	Учебная игра, зачёт	1	04.05	
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика. - 12 ч</i>				
1.	Вводный. Инструктаж по ТБ	1	05.05	
2.	Спринтерский бег	1	08.05	
3.	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м).	1	11.05	
4.	Финиширование. Эстафеты. ОРУ	1	12.05	
5.	Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	15.05	
6.	Бег 1500 метров. Специальные беговые упражнения	1	18.05	
7.	Бег на средние дистанции	1	19.05	
8.	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	1	22.05	
9.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	1	25.05	

10.	Бег 2 км. Развитие выносливости	1	26.05	
11.	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	1	29.05	
12.	Итоги года. Домашнее задание на лето	1	31.05	

Состояние на 16.10.2016 22:59:46

© Сетевой Город. Образование 3.0.30892

МОУ ВЫРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от <u>28.08</u> 2023 г № 1 </p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Г.Н. Романова</u> 28.08.2023</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор школы: <u>А.В. Нагорнова</u> Приказ от <u>30.08.2023</u> № <u> </u></p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 9

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель : Романов Владимир Иванович

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Календарно- тематическое планирование

9 класс

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	дата план	дата факт
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 9 ч</i>				
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м	1	03.09	
2.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	1	06.09	
3.	Бег по дистанции 70-80 м	1	09.09	
4.	Бег на результат 100 м	1	10.09	
5.	Прыжок в длину способом прогнувшись	1	13.09	
6.	Отталкивание. Челночный бег	1	16.09	
7.	Прыжок в длину на результат	1	17.09	
8.	Метание малого мяча на дальность	1	20.09	
9.	Метание гранаты на дальность	1	23.09	
<i>Раздел 2: Баскетбол - 22 ч</i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Правила игры	1	24.09	
2.	Повторение техники передвижений Варианты ловли и передачи мяча	1	27.09	
3.	Передача мяча на месте в парах- зачёт	1	30.09	
4.	Повторение техники передвижения	1	01.10	
5.	Передача мяча на месте и в движении- зачёт	1	04.10	
6.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	07.10	
7.	Повторение ранее освоенных элементов	1	08.10	
8.	Варианты ведения мяча. Учебная игра.	1	11.10	
9.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением (с места)	1	14.10	
10.	Варианты ведения мяча. Учебная игра.	1	15.10	
11.	развитие физических качеств. Учебная игра	1	18.10	
12.	Учебная игра. Развитие физических качеств.	1	21.10	
13.	Повторение ранее освоенных элементов.	1	22.10	
14.	Развитие физических качеств, учебная игра.	1	25.10	
15.	Варианты бросков мяча	1	27.10	
16.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	1	05.11	
17.	Техника защитных действий	1	08.11	
18.	Техника защитных действий.	1	11.11	
19.	Тактика игры	1	12.11	

20.	Техника перемещений, владений мячом	1	15.11	
21.	Комбинация из освоенных элементов. Зонная защита	1	18.11	
22.	Тактические действия в нападении и защите	1	19.11	
<i>Раздел 3: Гимнастика - 17 ч</i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Повороты кругом в движении	1	22.11	
2.	ОРУ с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	25.11	
3.	ОРУ с предметами	1	26.11	
4.	Строевая подготовка	1	29.11	
5.	Комбинации упражнений с предметами	1	02.12	
6.	Строевая подготовка. Комбинации упражнений	1	03.12	
7.	Опорный прыжок	1	06.12	
8.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	09.12	
9.	Упражнения на гимнастической стенке	1	10.12	
10.	Прыжок ноги врозь через коня	1	13.12	
11.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1	16.12	
12.	Длинный кувырок через препятствие 90 см.	1	17.12	
13.	Стойка на руках с помощью	1	20.12	
14.	Комбинация из разученных элементов	1	23.12	
15.	Кувырок назад из стойки на руках	1	24.12	
16.	Развитие физических качеств	1	27.12	
17.	Строевая подготовка . ОРУ	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	13.01	
2.	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, спусков и подъёмов.	1	14.01	
3.	Скользкий шаг.	1	17.01	
4.	Спуски в разных стойках.	1	20.01	
5.	Обучение спускам в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны	1	21.01	
6.	Классические ходы.	1	24.01	
7.	Развитие выносливости. Особенности физической подготовки лыжника.	1	27.01	
8.	Обучение применению классических ходов на различном рельефе местности	1	28.01	
9.	Попеременный двухшажный ход	1	31.01	
10.	Обучение передвижению в пологий подъём попеременным двухшажным ходом	1	03.02	
11.	Торможение и поворот «плугом».	1	04.02	
12.	Одновременные ходы.	1	07.02	
13.	Обучение одновременным ходам на различной скорости передвижения.	1	10.02	
14.	Торможение и поворот упором	1	11.02	
15.	Контрольный урок. Основные элементы тактики в лыжных гонках	1	14.02	
16.	Коньковый ход.	1	17.02	
17.	Обучение коньковому ходу на различном рельефе местности	1	18.02	
18.	Обучение коньковому ходу на различном рельефе местности.	1	21.02	

19.	Совершенствование лыжных ходов	1	24.02	
20.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	25.02	
21.	Преодоление подъёмов и препятствий	1	28.03	
<i>Раздел 5: Волейбол - 21 ч</i>				
1.	ТБ на уроках спортивных игр. Освоение техники владения приёмами	1	02.03	
2.	Верхняя передача мяча в парах	1	03.03	
3.	Приём мяча двумя руками с низу	1	06.03	
4.	Приём мяча двумя руками. Прямой нападающий удар.	1	09.03	
5.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест	1	10.03	
6.	Нападение через третью зону.. Учебная игра	1	13.03	
7.	Верхняя передача мяча в прыжке	1	16.03	
8.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	17.03	
9.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	20.03	
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока	1	30.03	
11.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	31.03	
12.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	03.04	
13.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	06.04	
14.	Прямой нападающий удар через сетку	1	07.04	
15.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	1	10.04	
16.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	1	13.04	
17.	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование	1	14.04	
18.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра	1	17.04	
19.	. Верхняя передача мяча в прыжке	1	20.04	
20.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	21.04	
21.	Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование	1	24.04	
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика. - 12 ч</i>				
1.	Вводный. Инструктаж по ТБ.	1	27.04	
2.	Кроссовая подготовка	1	28.04	
3.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1	04.05	
4.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	1	05.05	
5.	Спринтерский бег	1	08.05	
6.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80	1	11.05	
7.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые	1	12.05	
8.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег	1	15.05	
9.	Прыжок в длину.	1	18.05	
10.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов	1	19.05	
11.	Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения	1	22.05	

12.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ.	1	25.05	
-----	---	---	-------	--