

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования администрации города Ульяновска
МБОУ СШ №58 им. Г.Д. Курнакова

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей развивающего
цикла

Волкова А.Г.

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете
школы

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ СШ № 58 им. Г.Д.
Курнакова

Логинова С. Г.
Приказ № 252/1
от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5968704)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

Ульяновск
2024-2025

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 для изучения физической культуры – в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно- оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	15		15	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Зимние виды спорта (модуль «Лыжные гонки»)	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4.	Модуль «Спортивные игры».	21		21	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	9		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	6		6	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Техника безопасности на уроке физической культуры. Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - бег 30м. Эстафетный бег. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Техника безопасности на уроке физической культуры. Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Техника безопасности на уроке физической культуры. Эстафетный бег. Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	дистанции и финиширование. Основные показатели физической нагрузки.					
6	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч». Кроссовая подготовка до 10 минут. Упражнения для коррекции телосложения. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Упражнения для профилактики нарушения зрения. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Техника безопасности на уроке физической культуры. Кроссовая подготовка. Равномерный бег (10мин.) Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

11	Баскетбол. ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. Терминология баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Техника безопасности. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Техника безопасности на уроке физической культуры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, парах, в движении. Развитие координационных качеств. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Техника безопасности на уроке физической культуры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, парах, в движении. Развитие координационных качеств. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Техника безопасности на уроке физической культуры. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Развитие	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	координационных способностей. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
16	Техника безопасности на уроке физической культуры. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Развитие координационных качеств. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие координационных качеств. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Техника безопасности на уроке физической культуры. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Техника безопасности на уроке физической культуры. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие координационных качеств. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке Тактические действия в	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.					
21	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие координационных качеств. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Техника безопасности на уроке физической культуры. Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперед. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Техника безопасности на уроке физической культуры. Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперед. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Техника безопасности на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Акробатика - кувырки вперед, назад; стойка на лопатках. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Техника безопасности на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног,	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	выполняемых в среднем и высоком темпе.					
27	Техника безопасности на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Кто обгонит?». Сдача теста - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Техника безопасности на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин). Игра «Два лагеря».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Техника безопасности на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Ступающий и скользящий шаг.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Техника безопасности на уроке физической культуры. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение одновременным одношажным ходом. Строевая подготовка на лыжах. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1000м. Особенности дыхания.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	с пологого склона. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000м.					
36	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000м.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Техника безопасности на уроке физической культуры. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Упражнения лыжной подготовки.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Техника безопасности на уроке физической культуры. Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Техника безопасности на уроке физической культуры. Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1600 м с равномерной скоростью.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Техника безопасности на уроке физической культуры. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1700 м с равномерной скоростью.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Техника безопасности на уроке физической культуры. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1800 м с равномерной скоростью.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Техника безопасности на уроке физической культуры. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2000 м.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.					
45	Техника безопасности на уроке физической культуры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Техника безопасности на уроке физической культуры. Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Техника безопасности на уроке физической культуры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Техника безопасности на уроке физической культуры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Техника безопасности на уроке физической культуры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Техника безопасности на уроке физической культуры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Техника безопасности на уроке физической культуры. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Двухсторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

52	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	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		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - челночный бег 3*10м.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Техника безопасности на уроке физической культуры. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Первая помощь при травмах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

63	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Техника безопасности на уроке физической культуры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Техника безопасности на уроке физической культуры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Техника безопасности на уроке физической культуры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Техника безопасности на уроке физической культуры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Правила купания в открытом водоёме.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>