



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Чеускинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей


Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор НРМОБУ «Чеускинская
СОШ»


И.В. Шехирева
Приказ № 287-6
от "30" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАМА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Огорелков Данил Максимович
Учитель физической культуры

с.Чеускино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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 [1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 105 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной

деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 (девочки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися 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 учащимися, 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; 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);

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОГРАММЫ

При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся имеющие медицинские справки (освобождение от практических занятий физической культурой) находятся на уроке и выполняют теоретические задания (тестирование, работа с учебником и т.д.).

Обучающиеся имеющие медицинские справки (освобождение от практических занятий физической культурой) находящиеся на дистанционном (домашнем) обучении выполняют теоретические или практические задания, полученные в электронном дневнике или полученные индивидуально от учителя физической культуры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электро нные (цифров ые) образова тельные ресурсы
		всего	контр ольн ые работ ы	практ ическ ие работ ы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1. 1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0		Осмысливают понятие «Физическая культура» Определяют составляющие физической культуры	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
1. 2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	2	0	0		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		3						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3. 2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3. 3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	1	3		знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют	Контрольная работа	http://school-collection.edu.ru

					их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.) закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений)		edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3. 5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	5	1	4	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении разучивают подводящие упражнения	Практическая работа	

						к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации		
3. 6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</i>	3	0	3		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3. 7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</i>	5	0	5		знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	6	0	6		тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах определяют время участия в	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	4	0	4		соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника)	Контрольная работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4	1	3		знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						последовательного изучения по фазам движения и в полной координации разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации		
3.1 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	2		знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.1 2.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику торможения упором знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/

					самостоятельного обучения и последовательность их решения разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона		http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.1 3.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	1	2	закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции	Контрольная работа Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.1 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте	2	0	2	закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

3.1 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	1	1	закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах) знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)	Контрольная работа Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.1 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	2	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке,	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.2 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину одной рукой в	2	1	1	определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их	Контрольная работа	http://school-

	прыжке				<p>решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения</p> <p>описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием</p>	Практическая работа	collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
--	--------	--	--	--	--	---------------------	--

					разученных технических действий (обучение в командах)		
3.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	5	1	4			
1.	Прямой нападающий удар				знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Контрольная работа Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	5	1	4			
3.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места				знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) знакомятся и разучивают	Контрольная работа Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности)			
3.2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	5	0	5		знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/	
4.	Тактические действия в игре волейбол					совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)			
Итого по разделу		67							
Раздел 4. СПОРТ									
4.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	35	0	35		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru https://fizkulturana5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/	
Итого по разделу		35							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105	8	94					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		<i>Всего</i>	<i>Контрольные работы</i>	<i>Практические работы</i>		
1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
2.	Физическая культура в современном обществе	1	-	-		Устный опрос
3.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	-	-		Устный опрос
4.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
5.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	-	-		Устный опрос
6.	Кроссовый бег	1	-	1		Практическая работа
7.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
8.	Кроссовый бег	1	-	1		Практическая работа
9.	Кроссовый бег	1	-	1		Практическая работа
10.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
11.	Кроссовый бег	1	-	1		Практическая работа
12.	Кроссовый бег	1	1	-		Контрольная работа
13.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
14.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	-	1		Практическая работа
15.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	-	1		Практическая работа
16.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
17.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	-	1		Практическая работа
18.	Правила проведения соревнований по лёгкой	1	-	1		Практическая работа

	атлетике					
19.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
20.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	-	1		Практическая работа
21.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	-	1		Практическая работа
22.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
23.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	-	1		Практическая работа
24.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	-	1		Практическая работа
25.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
26.	Прямой нападающий удар	1	-	1		Практическая работа
27.	Прямой нападающий удар	1	-	1		Практическая работа
28.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
29.	Прямой нападающий удар	1	-	1		Практическая работа
30.	Прямой нападающий удар	1	-	1		Практическая работа
31.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
32.	Прямой нападающий удар	1	1	-		Контрольная работа
33.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1		Практическая работа
34.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
35.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1		Практическая работа
36.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1		Практическая работа

37.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
38.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	-	1		Практическая работа
39.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	1	-		Контрольная работа
40.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
41.	Тактические действия в игре волейбол	1	-	1		Практическая работа
42.	Тактические действия в игре волейбол	1	-	1		Практическая работа
43.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
44.	Тактические действия в игре волейбол	1	-	1		Практическая работа
45.	Тактические действия в игре волейбол	1	-	1		Практическая работа
46.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
47.	Тактические действия в игре волейбол	1	-	1		Практическая работа
48.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	-	1		Практическая работа
49.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	-	1		Практическая работа
50.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
51.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	-	1		Практическая работа
52.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	-	1		Практическая работа
53.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
54.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях,	1	-	1		Практическая работа

	перекладине					
55.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	-	1		Практическая работа
56.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
57.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	-	1		Практическая работа
58.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	-	1		Практическая работа
59.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
60.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	-	1		Практическая работа
61.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1	-		Контрольная работа
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
63.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1		Практическая работа
64.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1		Практическая работа
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
66.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	-	1		Практическая работа
67.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	-		Контрольная работа
68.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	-	1		Практическая работа
69.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	-	1		Практическая работа
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа

71.	Торможение боковым скольжением	1	-	1		Практическая работа
72.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
73.	Торможение боковым скольжением	1	-	1		Практическая работа
74.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	-	1		Практическая работа
75.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
76.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	-	1		Практическая работа
77.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	1	-		Контрольная работа
78.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
79.	Повороты с мячом на месте	1	-	1		Практическая работа
80.	Повороты с мячом на месте	1	-	1		Практическая работа
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
82.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	-	1		Практическая работа
83.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1	-		Практическая работа
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
85.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	-	1		Практическая работа
86.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	-	1		Практическая работа
87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
88.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	-	1		Практическая работа
89.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	-	1		Практическая работа
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
91.	Подготовка к выполнению нормативов	1	-	1		Практическая работа

	комплекса ГТО в беговых дисциплинах					
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
93.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	-	1		Практическая работа
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
95.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	-	1		Практическая работа
96.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	-	1		Практическая работа
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
98.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	-	1		Практическая работа
99.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	-	1		Практическая работа
100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
101.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	-	1		Практическая работа
102.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	-	1		Практическая работа
103.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
104.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	-	1		Практическая работа
105.	Подготовка к	1	-	1		Практическая

	выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах					работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105	7	95		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Учебник: Физическая культура 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / [М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; по ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 239 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. П.К.Петров/Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Владос. 2010.
2. В.В.Осинцев / Лыжная подготовка в школе. М.: Владос. 2011.
3. П.А.Киселёв, С. Б. Киселёва / Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель. 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Сообщество учителей физической культуры: <https://kandratblog.blogspot.com/>
- Онлайн тестирование: <https://onlinetestpad.com/>
- Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>
- РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
- Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>
- Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Наименование оборудования
1.	Лыжи
2.	Счетчик-секундомер (демонстрационный)
3.	Трансформер "Веселые старты"
4.	Турник-брусья к шведской стенке
5.	Козел гимнастический прыжковый
6.	Скамейка гимнастическая 3.0м на металлических ножках
7.	Щит баскетбольный
8.	Бревно гимнастическое, 3м

9.	Кольца гимнастические
10.	Мостик гимнастический. длина 1000мм, ширина 650мм, высота 140мм
11.	Шведская стенка деревянная
12.	Баскетбольный мяч
13.	Брусья гимнастические
14.	Гантеля Torres. Вес: 1кг
15.	Дуга для подлезания
16.	Канат для лазания. Изготовлен из хлопчатобумажной пряжи длиной 6м и диаметром 40 мм
17.	Канат х/б спортивный.
18.	Конь гимнастический
19.	Лестница веревочная
20.	Лыжные ботинки
21.	Массажный коврик 150x40 см
22.	Массажная дорожка 150см.
23.	Мат гимнастический
24.	Медицинбол 3 кг.
25.	Медицинболы 2 кг
26.	МЯЧ SELECT
27.	Мяч волейбольный
28.	Мяч гимнастический с ручкой
29.	Мяч для ритмичной гимнастики
30.	Мяч футбольный
31.	Палки лыжные алюминиевые Larsen Team
32.	Подставка для отжимания
33.	Скакалка скоростная
34.	Эспандер лыжника
35.	Секундамер
36.	Баскетбольный мяч
37.	Тонкие гимнастические маты
38.	Теннисные мячи
39.	Станок для отжиманий
40.	Канат для кроссфита
41.	Координационная лестница

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Ноутбук
- Музыкальный центр