

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Советский район

МБОУ Чирская СОШ

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом⁴
МБОУ Чирской СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора⁴ по
УМР

УТВЕРЖДЕНО

Директор ⁴ МБОУ Чирской
СОШ

Куликова Н.А.

Протокол № 1
от «25» 08.2023 г.

Голованёва Е.Н.

Протокол № 2
от «28» 08. 2023 г.

Куликова Н.А.

Приказ № 202-од
от «01» 09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 5 - 9 классов

на 2023- 2024 учебный год

Составитель:

Авсецин Геннадий Васильевич
учитель физической культуры

п. Чирский 2023г.

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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

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 «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.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по

организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, 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»;

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);

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

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).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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;

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).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		2	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		9	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		2	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	10		2	

	"Спортивные игры")				
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		2	
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	17	

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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		2	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		9	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11		2	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	11		2	

	"Спортивные игры")				
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		2	
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	17	

7 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		2	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20		9	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11		2	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	11		2	

	"Спортивные игры")				
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		2	
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	17	

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		2	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	20		9	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11		2	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11		2	

	"Спортивные игры")				
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		2	
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	17	

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		2	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	20		9	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11		2	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11		2	

	"Спортивные игры")				
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		2	
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	17	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и ЗОЖ в основной школе.	1			01.09.2023	
2	Олимпийские игры в древности и в наши дни.	1			07.09.2023	
3	Режим дня и факторы влияющие на физическое развитие школьника.	1			08.09.2023	
4	Осанка и упражнения для профилактики нарушения осанки ученика.	1			14.09.2023	
5	Составление и ведение дневника по физической культуре.	1			15.09.2023	
6	Инструктаж по Т. Б. Низкий старт и стартовый разгон. Встречные эстафеты.	1			21.09.2023	
7	Низкий старт, Бег по дистанции. Бег 30м. Метание мяча в цель	1			22.09.2023	
8	Низкий старт, финиширование. Челночный бег 30х10м. Метание мяча в цель .	1			28.09.2023	
9	Бег 60 м. (У). Метание мяча на дальность.	1		1	29.09.2023	
10	Метание мяча на дальность(У). Прыжок в длину с места и разбега.	1		1	05.10.2023	
11	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов (У).	1		1	06.10.2023	
12	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике.	1			12.10.2023	
13	Правило и техника выполнения	1			13.10.2023	

	нормативов ГТО по легкой атлетике.					
14	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике.	1		1	19.10.2023	
15	Инструктаж по ТБ. Ведение шагом и бегом Передача двумя сверху. Эстафеты.	1			20.10.2023	
16	Ведение шагом и бегом Остановка двумя шагами. Передача двумя от груди. Эстафеты.	1			26.10.2023	
17	Ведение с изменением направления Передача двумя сверху. Игра «10 передач»	1			27.10.2023	
18	Ведение с изменением направления. Передача одной от плеча .Остановка прыжком	1			09.11.2023	
19	Ведение с изменением направления. Передача одной от плеча .Остановка прыжком.	1		1	10.11.2023	
20	Ведение с изменением направления. . Бросок одной от плеча. Учебная игра.	1			16.11.2023	
21	Ведение мяча. Бросок одной от плеча. Передачи мяча. Учебная игра.	1			17.11.2023	
22	Ведение мяча. Бросок одной от плеча. Передачи мяча. Учебная игра.	1			23.11.2023	
23	Ведение мяча. Бросок одной от плеча после ведения. Передачи мяча. Учебная игра.	1			24.11.2023	
24	Ведение мяча. Бросок одной от плеча после ведения. Передачи мяча. Учебная игра.	1		1	30.11.2023	
25	Лазание по канату в два приема. Кувьрки вперед и назад в группировке. Инструктаж по ТБ.	1			01.12.2023	
26	Лазание по канату в два приема. Кувьрки вперед и назад в группировке.	1			07.12.2023	

27	Лазание по канату в два приема. Кувырки вперед и назад в группировке.	1			08.12.2023	
28	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1			14.12.2023	
29	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1			15.12.2023	
30	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1			21.12.2023	
31	Опорный прыжок через козла-ноги врозь. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1			22.12.2023	
32	Опорный прыжок через козла-ноги врозь. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1			28.12.2023	
33	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине. Подтягивание в висе-М, в висе лежа- Д	1		1	29.12.2023	
34	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине.	1			11.01.2024	
35	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине.	1		1	12.01.2024	
36	Упражнение на брусьях . Поднимание туловища из положение лежа на спине.	1			18.01.2024	
37	Инструктаж по ТБ. Приемы передачи мяча сверху и снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1			19.01.2024	
38	Приемы передача мяча сверху и снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол	1			25.01.2024	
39	Приемы передача мяча сверху и снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол	1			26.01.2024	
40	Приемы передача мяча сверху и снизу над собой и в парах. Нижняя прямая	1			01.02.2024	

	подача. Игра «Пионербол					
41	Прием и передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1			02.02.2024	
42	Прием и передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1			08.02.2024	
43	Прием и передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1			09.02.2024	
44	Прием и передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1		1	15.02.2024	
45	Приемы передача мяча . Подача мяча по зонам..Учебная игра.	1			16.02.2024	
46	Приемы передача мяча . Подача мяча по зонам..Учебная игра.	1		1	22.02.2024	
47	Знакомство с понятием "Здоровый образ жизни" и его значение в жизнедеятельности современного человека.	1			29.02.2024	
48	Физическое развитие человека и факторы влияющие на его показатели.	1			01.03.2024	
49	Закаливающие процедуры при помощи солнца, воздуха и воды.	1			07.03.2024	
50	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1			14.03.2024	
51	Упражнения на формирования телосложения.	1			15.03.2024	
52	Правила техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1			21.03.2024	
53	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1		1	22.03.2024	

54	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1			04.04.2024	
55	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 1-3 шагов. Инструктаж по ТБ.	1			05.04.2024	
56	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 3-5 шагов.	1			11.04.2024	
57	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 7-9 шагов.	1			12.04.2024	
58	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 7-9 шагов. (У).	1		1	18.04.2024	
59	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 1000 м. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1			19.04.2024	
60	Бег 1000 м. (У). Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1		1	25.04.2024	
61	Равномерный бег до 1400 м. Подвижные игры и эстафеты.	1			26.04.2024	
62	Бег 1500 м. (У). Подвижные игры.	1		1	02.05.2024	
63	Инструктаж по ТБ. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Метание мяча в цель. Челночный бег 3x10м.	1			03.05.2024	
64	Низкий старт, бег по дистанции. Метание мяча на дальность.	1			16.05.2024	
65	Бег 60м.(У). Метание мяча на дальность.	1		1	17.05.2024	
66	Метание мяча на дальность. (У) Прыжки в длину с места и разбега.	1		1	23.05.2024	
67	Прыжок в длину с разбега. Подвижные	1			24.05.2024	

	игры.					
68	Прыжок в длину с разбега. (У) Подвижные игры.	1		1	25.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	17		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История первых Олимпийских игр современности	1			01.09.2023	
2	Общая физическая подготовка человека	1			04.09.2023	
3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			08.09.2023	
4	Основные показатели физической нагрузки	1			11.09.2023	
5	Режим дня и факторы влияющие на физическое развитие школьника.	1			15.09.2023	
6	Инструктаж по Т. Б. Низкий старт и стартовый разгон. Встречные эстафеты.	1			18.09.2023	
7	Низкий старт, Бег по дистанции. Бег 30м. Метание мяча в цель	1			22.09.2023	
8	Низкий старт, финиширование. Челночный бег 30х10м. Метание мяча на дальность .	1			25.09.2023	
9	Бег 60 м.(У). Метание мяча на дальность.	1		1	29.09.2023	
10	Метание мяча на дальность(У). Прыжок в длину с места и разбега.	1		1	02.10.2023	
11	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов(У).	1		1	06.10.2023	
12	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1			09.10.2023	
13	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1			13.10.2023	
14	Правило и техника выполнения	1		1	16.10.2023	

	нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.					
15	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 1000 м. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1			20.10.2023	
16	Бег 1000 м.(У). Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1		1	23.10.2023	
17	Равномерный бег до 1400 м. Подвижные игры и эстафеты.	1			27.10.2023	
18	Бег 1500 м.(У). Подвижные игры.	1		1	28.10.2023	
19	Инструктаж по ТБ. Ведение шагом и бегом Передача двумя сверху. Эстафеты.	1			10.11.2023	
20	Ведение шагом и бегом Остановка двумя шагами. Передача двумя от груди. Эстафеты.	1			13.11.2023	
21	Ведение с изменением направления Передача двумя сверху. Игра «10 передач»	1			17.11.2023	
22	Ведение с изменением направления. Передача одной от плеча .Остановка прыжком	1			20.11.2023	
23	Ведение с изменением направления. Передача одной от плеча .Остановка прыжком	1		1	24.11.2023	
24	Ведение с изменением направления. . Бросок одной от плеча. Учебная игра.	1			27.11.2023	
25	Ведение мяча. Бросок одной от плеча. Передачи мяча. Учебная игра.	1			01.12.2023	
26	Ведение мяча. Бросок одной от плеча. Передачи мяча. Учебная игра.	1			04.12.2023	
27	Ведение мяча. Бросок одной от плеча после ведения. Передачи мяча. Учебная игра.	1			08.12.2023	
28	Ведение мяча. Бросок одной от плеча	1		1	11.12.2023	

	после ведения. Передачи мяча. Учебная игра.					
29	Ведение мяча. Бросок одной от плеча после ведения. Передачи мяча.	1			15.12.2023	
30	Инструктаж по ТБ. Приемы передачи мяча сверху и снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1			18.12.2023	
31	Приемы передача мяча сверху и снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1			22.12.2023	
32	Приемы передача мяча сверху и снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1			25.12.2023	
33	Приемы передача мяча сверху и снизу в парах с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1			29.12.2023	
34	Приемы передача мяча сверху и снизу в парах с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1		1	12.01.2024	
35	Приемы передача мяча сверху и снизу в парах с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1			15.01.2024	
36	Прием и передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1			19.01.2024	
37	Прием и передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1			22.01.2024	
38	Прием и передача мяча . Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1			26.01.2024	
39	Приемы передача мяча . Поддача мяча по зонам..Учебная игра.	1			29.01.2024	
40	Приемы передача мяча . Поддача мяча по	1		1	02.02.2024	

	зонам..Учебная игра.					
41	Лазание по канату в два приема. Кувырки вперед и назад группировке. Инструктаж по ТБ.	1			05.02.2024	
42	Лазание по канату в два приема. Кувырки вперед и назад группировке.	1			09.02.2024	
43	Лазание по канату в два приема. Кувырки вперед и назад группировке.	1			12.02.2024	
44	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1			16.02.2024	
45	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1		1	19.02.2024	
46	Опорный прыжок через козла-ноги врозь. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1			26.02.2024	
47	Опорный прыжок через козла-ноги врозь. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1			01.03.2024	
48	Опорный прыжок через козла-ноги врозь. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1			04.03.2024	
49	Упражнение на брусках. Упражнение на перекладине.	1			11.03.2024	
50	Упражнение на брусках. Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			15.03.2024	
51	Упражнение на брусках. Упражнение на перекладине. Подтягивание в висе- М, в висе лежа- Д	1		1	18.03.2024	
52	Упражнение на брусках . Поднимание туловища из положение лежа на спине.	1			22.03.2024	
53	Физическое развитие человека и факторы влияющие на его показатели.	1			01.04.2024	
54	Закаливающие процедуры при помощи солнца, воздуха и воды.	1			05.04.2024	

55	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1			08.04.2024	
56	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 1-3 шагов. Инструктаж по ТБ.	1			12.04.2024	
57	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 3-5 шагов.	1			15.04.2024	
58	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 7-9 шагов.	1			19.04.2024	
59	Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 7-9 шагов. (У).	1		1	22.04.2024	
60	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1			26.04.2024	
61	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1			29.04.2024	
62	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1		1	03.05.2024	
63	Инструктаж по ТБ. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Метание мяча в цель.	1			06.05.2024	
64	Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в цель.	1			13.05.2024	
65	Низкий старт, бег по дистанции. Метание мяча на дальность	1			17.05.2024	
66	Бег 60м. (У). Метание мяча на дальность.	1		1	20.05.2024	
67	Метание мяча на дальность.(У) Прыжки в длину с разбега.	1		1	24.05.2024	
68	Прыжок в длину с разбега(У).	1		1	25.05.2024	

	Подвижные игры.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	17			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательны ересурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практические работы		
1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			01.09.2023	
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			04.09.2023	
3	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			08.09.2023	
4	Планирование занятий технической подготовкой	1			11.09.2023	
5	Основные показатели физического развития.	1			15.09.2023	
6	Инструктаж по Т. Б. Низкий старт и стартовый разгон. Встречные эстафеты.	1			18.09.2023	
7	Низкий старт, Бег по дистанции. Бег 30м. Метание мяча в цель	1			22.09.2023	
8	Низкий старт, финиширование. Челночный бег 30х10м. Метание мяча на дальность.	1			25.09.2023	
9	Бег 60 м.(У). Метание мяча на дальность.	1		1	29.09.2023	
10	Метание мяча на дальность(У). Прыжок в длину с места и разбега.	1		1	02.10.2023	
11	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов (У). Подвижные игры.	1		1	06.10.2023	
12	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1			09.10.2023	
13	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1			13.10.2023	
14	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1		1	16.10.2023	
15	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 1000 м. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1			20.10.2023	
16	Бег 1000 м.(У). Преодоление препятствий.	1		1	23.10.2023	

	Подвижные игры.					
17	Равномерный бег до 1400 м. Подвижные игры и эстафеты.	1			27.10.2023	
18	Бег 1500 м.(У). Подвижные игры.	1		1	28.10.2023	
19	Инструктаж по ТБ. Ведение шагом и бегом Передача двумя сверху. Эстафеты.	1			10.11.2023	
20	Ведение шагом и бегом Передача двумя сверху. Эстафеты.	1			13.11.2023	
21	Ведение с изменением направления Передача двумя сверху. Игра «10 передач»	1			17.11.2023	
22	Ведение с изменением направления. Передача одной от плеча .Остановка прыжком	1			20.11.2023	
23	Ведение с изменением направления. Передача одной от плеча .Остановка прыжком	1			24.11.2023	
24	Ведение с изменением направления. Передача одной от плеча .Остановка прыжком	1		1	27.11.2023	
25	Ведение с поворотом спиной к защитнику Передача одной от плеча Повороты с мячом.	1			01.12.2023	
26	Ведение с поворотом спиной к защитнику Передача одной от плеча Повороты с мячом.	1			04.12.2023	
27	Ведение с поворотом спиной к защитнику Бросок одной от плеча после ловли.	1		1	08.12.2023	
28	Выбивание мяча. Бросок одной от плеча с прыжком. Учебная игра.	1			11.12.2023	
29	Выбивание мяча. Бросок одной от плеча с прыжком. Учебная игра.	1			15.12.2023	
30	Инструктаж по ТБ. Приемы передачи мяча сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1			18.12.2023	
31	Приемы передача мяча сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1			22.12.2023	
32	Приемы передача мяча сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1			25.12.2023	
33	Приемы передача мяча сверху и снизу с	1			29.12.2023	

	перемещением. Нижняя прямая подача». Учебная игра.					
34	Приемы передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача». Учебная игра.	1		1	12.01.2024	
35	Передача сверху через себя. Нижняя прямая подача Учебная игра.	1			15.01.2024	
36	Передача сверху через себя. Нижняя прямая подача Учебная игра.	1			19.01.2024	
37	Передача сверху в прыжке. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1			22.01.2024	
38	Передача сверху в прыжке. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	1			26.01.2024	
39	Приемы передача мяча . Подача мяча по зонам..Учебная игра.	1			29.01.2024	
40	Приемы передача мяча . Подача мяча по зонам..Учебная игра.	1		1	02.02.2024	
41	Лазание по канату в два приема. Акробатическая комбинация. Инструктаж по ТБ.	1			05.02.2024	
42	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1			09.02.2024	
43	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1		1	12.02.2024	
44	Опорный прыжок через козла. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1			16.02.2024	
45	Опорный прыжок через козла. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1			19.02.2024	
46	Опорный прыжок через козла. Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1		1	26.02.2024	
47	Упражнение на брусках. Упражнение на перекладине.	1			01.03.2024	
48	Упражнение на брусках. Упражнение на	1			04.03.2024	

	перекладине.					
49	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине.	1			11.03.2024	
50	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			15.03.2024	
51	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине. Подтягивание в висе- М, в висе лежа- Д	1			18.03.2024	
52	Упражнение на брусьях. Поднимание туловища из положение лежа на спине.	1			22.03.2024	
53	Физические упражнения для правильного развития телосложения.	1			01.04.2024	
54	Влияние физической подготовке на осанку человека.	1			05.04.2024	
55	Упражнения на развития выносливости, силы и быстроты.	1			08.04.2024	
56	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 1-3 шагов. Инструктажпо ТБ.	1			12.04.2024	
57	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 3-5 шагов.	1			15.04.2024	
58	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 7-9 шагов.	1			19.04.2024	
59	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 7-9 шагов (У).	1		1	22.04.2024	
60	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1			26.04.2024	
61	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1			27.04.2024	
62	Правило и техника выполнения нормативов ГТО по гимнастике и легкой атлетике.	1		1	03.05.2024	
63	Инструктаж по Т. Б. Низкий старт и стартовый разгон. Встречные эстафеты.	1			06.05.2024	

64	Низкий старт, Бег по дистанции. Бег 30м. Метание мяча в цель	1			13.05.2024	
65	Низкий старт, финиширование. Челночный бег 30х10м. Метание мяча на дальность.	1			17.05.2024	
66	Бег 60 м.(У). Метание мяча на дальность.	1		1	20.05.2024	
67	Метание мяча на дальность(У) .Прыжок в длину с места и разбега.	1		1	24.05.2024	
68	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов (У)	1		1	25.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	17		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			01.09.2023	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			06.09.2023	
3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			08.09.2023	
4	Составление планов для самостоятельных занятий	1			13.09.2023	
5	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			15.09.2023	
6	Инструктаж по Т. Б. низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров	1			20.09.2023	
7	Низкий старт , бег по дистанции..Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в цель.	1			22.09.2023	
8	Низкий старт, финиширование. Метание мяча на дальность.	1			27.09.2023	
9	Бег 60м. (У). Метание мяча на дальность.	1		1	29.09.2023	
10	Метание мяча на дальность (У). Прыжок в длину с места и разбега.	1		1	04.10.2023	
11	Прыжок в длину с разбега (У). Подвижные игры.	1		1	06.10.2023	
12	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1			11.10.2023	
13	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1		1	13.10.2023	
14	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 1000 м. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1			18.10.2023	
15	Бег до 1000 м.(У). Преодоление препятствий.	1		1	20.10.2023	
16	Равномерный бег до 1800 м. Подвижные игры и эстафеты.	1			25.10.2023	
17	Бег 2000 м.(У). Подвижные игры.	1		1	27.10.2023	

18	Инструктаж по Т.Б. Передачи с отскоком от пола., Бросок одной от головы . Учебная игра	1			08.11.2023	
19	Ведение с изменением направления. Бросок одной от головы . Учебная игра.	1			10.11.2023	
20	Ведение с изменением направления Бросок одной от головы в движении. Учебная игра.	1			15.11.2023	
21	Передача одной от плеча . Бросок одной от головы в движении. Учебная игра.	1			17.11.2023	
22	Передача одной от плеча . Бросок одной от головы в движении. Учебная игра.	1		1	22.11.2023	
23	Штрафной бросок. Выбивание и вырывание. Учебная игра.	1			24.11.2023	
24	Штрафной бросок. Выбивание и вырывание. Учебная игра.	1		1	29.11.2023	
25	Сочетание передача, ведение, бросок. Держание игрока с мячом.	1			01.12.2023	
26	Сочетание передача, ведение, бросок. Держание игрока с мячом.	1			06.12.2023	
27	Ведение с изменением направления . Бросок одной от плеча. Учебная игра.	1			08.12.2023	
28	Ведение с изменением направления . Бросок одной от плеча. Учебная игра.	1			13.12.2023	
29	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча сверху . Нижняя прямая подача. . Учебная игра.	1			15.12.2023	
30	Передачи мяча сверху . Нижняя прямая подача. .Учебная игра.	1			20.12.2023	
31	Передачи мяча сверху . Нижняя прямая подача. .Учебная игра.	1		1	22.12.2023	
32	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1			27.12.2023	
33	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1			29.12.2023	
34	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебная игра через зону 3.	1			10.01.2024	

35	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебная игра через зону 3.	1		1	12.01.2024	
36	Нижняя прямая подача. Отбивание кулаком через сетку. Учебная игра через зону 3	1			17.01.2024	
37	Нижняя прямая подача. Отбивание кулаком через сетку. Учебная игра через зону 3	1			19.01.2024	
38	Прием и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1			24.01.2024	
39	Прием и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1			26.01.2024	
40	Инструктаж по ТБ. Лазание по канату в два приема. Кувырки вперед и назад группировки.	1			31.01.2024	
41	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1			02.02.2024	
42	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1			07.02.2024	
43	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1			09.02.2024	
44	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1			14.02.2024	
45	Акробатическая комбинация из разученных элементов Наклоны вперед из положения сидя.	1		1	16.02.2024	
46	Опорный прыжок через козла(М), коня (Д). Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1			21.02.2024	
47	Опорный прыжок через козла(М), коня (Д). Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1			28.02.2024	
48	Упражнение в равновесии . Упражнение на брусках.	1			01.03.2024	
49	Упражнение на брусках. Упражнение на перекладине.	1			06.03.2024	
50	Упражнение на брусках. Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре	1			13.03.2024	

	лежа.					
51	Упражнение на брусьях. Упражнение на перекладине. Подтягивание в висе (М), в висе лежа (Д)	1		1	15.03.2024	
52	Профилактика умственного перенапряжения	1			20.03.2024	
53	Упражнения для профилактики утомления	1			22.03.2024	
54	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			03.04.2024	
55	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1			05.04.2024	
56	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1			10.04.2024	
57	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1			12.04.2024	
58	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1		1	17.04.2024	
59	Инструктаж по ТБ. Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 1-3 шагов.	1			19.04.2024	
60	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 3-5 шагов.	1			24.04.2024	
61	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 7-9 шагов.	1			26.04.2024	
62	Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 7-9 шагов. (У). Подвижные игры.	1		1	03.05.2024	
63	Инструктаж по ТБ. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Метание мяча в цель.	1			08.05.2024	
64	Низкий старт , бег по дистанции..Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в цель.	1			15.05.2024	
65	Низкий старт, финиширование. Метание мяча на дальность.	1			17.05.2024	
66	Бег 60м. (У). Метание мяча на дальность.	1		1	22.05.2024	
67	Метание мяча на дальность (У). Прыжок в длину с места и разбега.	1		1	24.05.2024	
68	Прыжок в длину с разбега (У).	1	0	1	25.05.2024	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	17	
-------------------------------------	----	---	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Профессионально- прикладная физическая культура	1			04.09.2023	
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			07.09.2023	
3	Здоровье и здоровый образ жизни	1			11.09.2023	
4	Занятия физической культурой и режим питания	1			14.09.2023	
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			18.09.2023	
6	Инструктаж по Т. Б. низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров	1			21.09.2023	
7	Низкий старт , бег по дистанции..Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в цель.	1			25.09.2023	
8	Низкий старт, финиширование. Метание мяча на дальность.	1			28.09.2023	
9	Бег 60 м. (У). Метание мяча на дальность.	1		1	02.10.2023	
10	Метание мяча на дальность (У). Прыжок в длину с места и разбега.	1		1	05.10.2023	
11	Прыжок в длину с разбега (У). Подвижные игры.	1		1	09.10.2023	
12	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1			12.10.2023	
13	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1		1	16.10.2023	
14	Инструктаж по Т.Б. Бег в равномерном темпе до 1000 м., преодоление препятствий.	1			19.10.2023	
15	Бег 1000 м (У). Преодоление препятствий.	1		1	23.10.2023	
16	Бег в равномерном темпе до 1800 м. Подвижные игры.	1			26.10.2023	
17	Бег 2000 м.(У), подвижные игры.	1		1	28.10.2023	
18	Инструктаж по Т.Б. Передачи с отскоком от	1			09.11.2023	

	пола., Бросок одной от головы . Учебная игра					
19	Ведение с изменением направления. Бросок одной от головы . Учебная игра.	1			13.11.2023	
20	Ведение с изменением направления Бросок одной от головы в движении. Учебная игра.	1			16.11.2023	
21	Передача одной от плеча . Бросок одной от головы в движении. Учебная игра.	1			20.11.2023	
22	Передача одной от плеча . Бросок одной от головы в движении. Учебная игра.	1		1	23.11.2023	
23	Штрафной бросок. Выбивание и вырывание. Учебная игра.	1			27.11.2023	
24	Штрафной бросок. Выбивание и вырывание. Учебная игра.	1			30.11.2023	
25	Штрафной бросок. Выбивание и вырывание. Учебная игра.	1		1	04.12.2023	
26	Сочетание передача, ведение, бросок. Держание игрока с мячом.	1			07.12.2023	
27	Сочетание передача, ведение, бросок. Держание игрока с мячом.	1			11.12.2023	
28	Ведение с изменением направления . Бросок одной от плеча. Учебная игра.	1			14.12.2023	
29	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча сверху . Нижняя прямая подача. . Учебная игра.	1			18.12.2023	
30	Передачи мяча сверху . Нижняя прямая подача. . Учебная игра.	1			21.12.2023	
31	Передачи мяча сверху . Нижняя прямая подача. . Учебная игра.	1			25.12.2023	
32	Передачи мяча сверху . Нижняя прямая подача. . Учебная игра.	1		1	28.12.2023	
33	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1			11.01.2024	
34	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1			15.01.2024	
35	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебная игра череззону 3.	1			18.01.2024	
36	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебная игра через зону3.	1		1	22.01.2024	
37	Нижняя прямая подача. Отбивание кулаком через	1				

	сетку. Учебная игра через зону3.				25.01.2024	
38	Прием и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1			29.01.2024	
39	Прием и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1			01.02.2024	
40	Инструктаж по ТБ. Лазание по канату в два приема. Кувырки вперед и назад группировки.	1			05.02.2024	
41	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1			08.02.2024	
42	Лазание по канату в три приема. Акробатическая комбинация.	1			12.02.2024	
43	Акробатическая комбинация из разученных элементов Наклоны вперед из положения сидя.	1			15.02.2024	
44	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1		1	19.02.2024	
45	Опорный прыжок через козла(М), коня (Д). Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1			22.02.2024	
46	Опорный прыжок через козла(М), коня (Д). Упражнение в равновесии. Упражнения на кольцах	1			26.02.2024	
47	Упражнение в равновесии . Упражнение на брусках.	1			29.02.2024	
48	Упражнение на брусках. Упражнение на перекладине	1			04.03.2024	
49	Упражнение на брусках. Упражнение на перекладине	1			07.03.2024	
50	Упражнение на брусках. Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			11.03.2024	
51	Упражнение на брусках. Упражнение на перекладине. Подтягивание в висе (М), в висе лежа (Д)	1		1	14.03.2024	
52	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			18.03.2024	
53	Измерение функциональных резервов организма	1			21.03.2024	
54	Банные процедуры и восстановительный массаж.	1			01.04.2024	

55	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1			04.04.2024	
56	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1			08.04.2024	
57	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1			11.04.2024	
58	Правила и техника выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике и гимнастике.	1		1	15.04.2024	
59	Инструктаж по ТБ. Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 1-3 шагов.	1			18.04.2024	
60	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 3-5 шагов.	1			22.04.2024	
61	Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 7-9 шагов.	1			25.04.2024	
62	Прыжок в высоту способом «Перешагивания» с 7-9 шагов. (У).	1		1	27.04.2024	
63	Инструктаж по ТБ. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Метание мяча в цель.	1			02.05.2024	
64	Низкий старт , бег по дистанции..Челночный бег 3x10 м.	1			06.05.2024	
65	Низкий старт, финиширование. Метание мяча в цель.	1			13.05.2024	
66	Бег 60 м. (У). Метание мяча на дальность.	1		1	16.05.2024	
67	Метание мяча на дальность (У). Прыжок в длину с места и разбега.	1		1	20.05.2024	
68	Прыжок в длину с разбега (У).	1		1	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	17		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- 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, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

