

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5

Министерство образования Ростовской области
МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Лаврухина С.В.

№ 230 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Филатова С.В.

№ 230 от 30.09.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 5

Карявкина Т.И.

№ 230 от 30.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3105868)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8А, 8Б, 8В классов

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

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, в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений

руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять

индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

Тематическое планирование

№ 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	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	1	15	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	22	0	22	https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://resh.edu.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения			Электронныец ифровыеобраз овательныерес урсы
		Всего	Контро льныер аботы	Практи ческиер аботы				
					8 А	8 Б	8 В	
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Вводный инструктаж. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		1	04.09. 2023	05.09. 2023	05.09. 2023	https://resh.edu.ru
2.	Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Развитиескоростно-силовыхкачеств.	1	0	1	05.09. 2023	06.09. 2023	06.09. 2023	https://resh.edu.ru
3.	Бегнакороткиедистанции	1	0	1	11.09. 2023	12.09. 2023	12.09. 2023	https://resh.edu.ru
4.	Бегнасредниедистанции	1	0	1	12.09. 2023	13.09. 2023	13.09. 2023	https://resh.edu.ru
5.	Бег 30 м, 60 м на результат	1	0	1	18.09. 2023	19.09. 2023	19.09. 2023	https://resh.edu.ru
6.	Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами лёгкой атлетике. Развитиесиловыхкачеств	1	0	1	19.09. 2023	20.09. 2023	20.09. 2023	https://resh.edu.ru
7.	Бегнадлинныедистанции	1	0	1	25.09. 2023	26.09. 2023	26.09. 2023	https://resh.edu.ru
8.	Бегнадлинныедистанции	1	0	1	26.09.	27.09.	27.09.	https://resh.edu.ru

					2023	2023	2023	u
9.	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств	1	0	1	02.10. 2023	03.10. 2023	03.10. 2023	u
10.	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости	1	0	1	03.10. 2023	04.10. 2023	04.10. 2023	u
11.	Контроль техники метания мяча. Эстафеты с элементами лёгкой атлетике	1	0	1	09.10. 2023	10.10. 2023	10.10. 2023	u
12.	Метание мяча на результат	1	0	1	10.10. 2023	11.10. 2023	11.10. 2023	u
13.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	16.10. 2023	17.10. 2023	17.10. 2023	u
14.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	17.10. 2023	18.10. 2023	18.10. 2023	u
15.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	23.10. 2023	24.10. 2023	24.10. 2023	u
16.	Прыжки в длину с разбега на результат	1	0	1	24.10. 2023	25.10. 2023	25.10. 2023	u
17.	Модуль "Гимнастика". Организация и проведение самостоятельных занятий. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1	0	1	07.10. 2023	07.11. 2023	07.11. 2023	u
18.	Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1	0	1	13.11. 2023	08.11. 2023	08.11. 2023	u
19.	Акробатические комбинации	1	0	1	14.11.	14.11.	14.11	u

					2023	2023	.2023	u
20.	Акробатические комбинации	1	0	1	20.11. 2023	15.11. 2023	15.11 .2023	u
21.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	21.11. 2023	21.11. 2023	21.11 .2023	u
22.	Упражнения на бревне для девочек. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков.	1	0	1	27.11. 2023	22.11. 2023	22.11. 2023	u
23.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	28.11. 2023	28.11. 2023	28.11. 2023	u
24.	Упражнения на бревне для девочек. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков.	1	0	1	04.12. 2023	29.11. 2023	29.11. 2023	u
25.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	05.12. 2023	05.12. 2023	05.12. 2023	u
26.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	11.12. 2023	06.12. 2023	06.12. 2023	u
27.	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие силовых качеств – подтягивание	1	0	1	12.12. 2023	12.12. 2023	12.12. 2023	u
28.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	18.12. 2023	13.12. 2023	13.12. 2023	u
29.	Лазание по канату	1	0	1	19.12. 2023	19.12. 2023	19.12. 2023	u
30.	Контрольная работа	1	1	0	25.12. 2023	20.12. 2023	20.12. 2023	u

31.	Лазание по канату	1	0	1	26.12. 2023	26.12. 2023	26.12. 2023	https://resh.edu.ru
32.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	09.01. 2024	27.12. 2023	27.12. 2023	https://resh.edu.ru
33.	Модуль "Спортивные игры" "Баскетбол" Физкультурно-оздоровительная деятельность. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	15.01. 2024	09.01. 2024	09.01. 2024	https://resh.edu.ru
34.	Повороты с мячом на месте	1	0	1	16.01. 2024	10.01. 2024	10.01. 2024	https://resh.edu.ru
35.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	22.01. 2024	16.01. 2024	16.01. 2024	https://resh.edu.ru
36.	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	23.01. 2024	17.01. 2024	17.01. 2024	https://resh.edu.ru
37.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	29.01. 2024	23.01. 2024	23.01. 2024	https://resh.edu.ru
38.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	30.01. 2024	24.01. 2024	24.01. 2024	https://resh.edu.ru
39.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	05.02. 2024	30.01. 2024	30.01. 2024	https://resh.edu.ru
40.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	06.03. 2024	31.01. 2024	31.01. 2024	https://resh.edu.ru
41.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1	12.02. 2024	06.02. 2024	06.02. 2024	https://resh.edu.ru
42.	Прямой нападающий удар	1	0	1	13.02.	07.02.	07.02.	https://resh.edu.ru

					2024	2024	2024	u
43.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	19.02.2024	13.02.2024	13.02.2024	u
44.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	20.02.2024	14.02.2024	14.02.2024	u
45.	Тактические действия в защите	1	0	1	26.02.2024	20.02.2024	20.02.2024	u
46.	Тактические действия в защите	1	0	1	27.02.2024	21.02.2024	21.02.2024	u
47.	Тактические действия в нападении	1	0	1	04.03.2024	27.02.2024	27.02.2024	u
48.	Тактические действия в нападении	1	0	1	05.03.2024	28.02.2024	28.02.2024	u
49.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	11.03.2024	05.03.2024	05.03.2024	u
50.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	12.03.2024	06.03.2024	06.03.2024	u
51.	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	18.03.2024	12.03.2024	12.03.2024	u
52.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	19.03.2024	13.03.2024	13.03.2024	u
53.	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	01.04.2024	19.03.2024	19.03.2024	u
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	1	0	1	02.04.2024	20.03.2024	20.03.2024	u

	Развитие выносливости.							
55.	Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	08.04.2024	02.04.2024	02.04.2024	https://resh.edu.ru
56.	Бег 30 м, 60 м на результат	1	0	1	09.04.2024	03.04.2024	03.04.2024	https://resh.edu.ru
57.	Бег на длинные дистанции	1	0	1	15.04.2024	09.04.2024	09.04.2024	https://resh.edu.ru
58.	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств	1	0	1	16.04.2024	10.04.2024	10.04.2024	https://resh.edu.ru
59.	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости	1	0	1	22.04.2024	16.04.2024	16.04.2024	https://resh.edu.ru
60.	Метание мяча на результат	1	0	1	23.04.2024	17.04.2024	17.04.2024	https://resh.edu.ru
61.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	06.05.2024	23.04.2024	23.04.2024	https://resh.edu.ru
62.	Прыжки в длину с разбега на результат	1	0	1	07.05.2024	24.04.2024	24.04.2024	https://resh.edu.ru
63.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	1	13.05.2024	07.05.2024	07.05.2024	https://www.gto.ru/
64.	Контрольная работа по итогам года	1	1	0	14.05.2024	08.05.2024	08.05.2024	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	20.05.2024	14.05.2024	14.05.2024	https://www.gto.ru/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу							
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	21.05.2024	15.04.2024	15.04.2024	https://www.gto.ru/
67.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени.	1	0	1		21.04.2024	21.04.2024	https://www.gto.ru/
68.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени.	1				22.05.2024	22.05.2024	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			2	65	66	68	68	

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерная программа основного общего образования по физической культуре 5-9 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников А.П.Матвеева. – М.: Просвещение, 2021.
- Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
- Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод.пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
- Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.
- Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе

футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.

- Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ.ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://user.gto.ru/?utm=> - Официальный сайт ВФСК ГТО.

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа.