ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Лицея для одаренных детей
ГБОУ «ДАТ «Солнечный город»
Протокол №1 от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
ГБОУ «ДАТ «Солнечный город»
Минпросвещения КБР
_____ Джаппуева Т.Б.
Приказ №341 от 31.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7E40C8227F31E33B73F01D97950ABCDC
Владелец: Джаппуева Тамара Бакуевна
Действителен: с 10.09.2025 до 04.12.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6-8 классов

Учитель: Кирин Виталий Владимирович

г. Нальчик, 2026г.

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, – 204 часов: 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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).

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.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

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.

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

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ 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 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 скамейке (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);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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 «наступание» 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);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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 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).

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.r

	(модуль "Спортивные игры")				u https://uchi.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Модуль "Спорт"	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru

	"Спортивные игры")				https://uchi.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Модуль "Спорт"	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru

	"Спортивные игры")				https://uchi.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Модуль "Спорт"	9	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Олимпийские игры древности. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Режим дня. Игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Наблюдение за физическим развитием. Игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Определение состояния организма. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					https://uchi.ru
21	ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Упражнения на развитие координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Упражнения на гимнастической	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	скамейке					https://uchi.ru
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Приём и передача мяча двумя руками снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	приёмов в подаче мяча.					
42	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Верхняя подача мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Волейбол по правилам с	1	0	1		www.edu.ru

	использованием разученных технических действии.					www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Волейбол. Зачет.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Бег на короткие дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Прыжок в длину с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Челночный бег 3х10м	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Бег на выносливость	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Правила и	1	0	1		www.edu.ru

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Правила и техника	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					https://uchi.ru
68	Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Адаптивная и лечебная физическая культура. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Способы учёта индивидуальных особенностей. Составление планов для самостоятельных занятий. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Упражнения для профилактики утомления. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Дыхательная и зрительная гимнастика. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	ТБ на уроках футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

9	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Бег на короткие дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Прыжки в длину с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	при травмах. Игры					
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Кувырок вперёд в стойку ноги врозь.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Кувырок назад из упора присев.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Подтягивание на перекладине. Развитие силы ног	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Поднимание туловища. Развитие силы рук	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	2 кувырка вперёд подряд. Развитие координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

28	Стойка на лопатках. Развитие гибкости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Акробатические комбинации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Акробатические комбинации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	ТБ на уроках баскетбола.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Повороты с мячом на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Повороты с мячом на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Передача мяча одной рукой снизу		0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	ТБ на уроках Волейбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Прямой нападающий удар	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Тактические действия в защите	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Средние и длинные	1	0	1		www.edu.ru

	передачи мяча по прямой					www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Беговые упражнения. Бег 30м. Правила развития физических качеств. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	СПУ. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	СПУ. Бег на выносливость. Подтягивания в висе. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Челночный бег 3х10м. Прыжки через скакалку.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	СПУ. Смешанное передвижение. Подтягивание. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	СПУ. Бег на длинные дистанции. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Правила и техника	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м					https://uchi.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Правила и техника выполнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					https://uchi.ru
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Профессионально-прикладная физическая культура. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Измерение функциональных резервов организма. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Занятия физической культурой и режим питания. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	ТБ на уроках футбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

10	Удары. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Блокировка. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Ведение мяча. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Приемы мяча. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Остановки и удары по мячу с места. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Остановки и удары по мячу в движении. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Остановки и удары по мячу в движении. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	ТБ на уроках акробатики и гимнастики	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Длинный кувырок	1	0	1		www.edu.ru

	с разбега. Развитие гибкости.					www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Кувырок назад в упор. Развитие силы рук	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Кувырки вперёд и назад. Поднимание туловища. Развитие силы рук.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Стойка на голове (м), на лопатках (д). Развитие силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	ТБ на уроках волейбола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Приёмы и передачи мяча на месте. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Приёмы и передачи мяча на месте. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Приёмы и передачи в движении. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

31	Приёмы и передачи в движении. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	приёмов					
41	ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Ведение мяча. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Ведение мяча. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Передача мяча. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Передача мяча. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Приемы и броски мяча на месте. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Приемы и броски мяча на месте. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Приемы и броски мяча в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Приемы и броски мяча после ведения. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Приемы и броски мяча после ведения. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.					
53	Передача одной рукой от плеча в движении. Игровые задания Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания. Учебная игра.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Игра	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	измерения показателей физической подготовленности.					
61	Беговые упражнения. Метание мяча вдаль. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на перекладине.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10м	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 5-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023г.
2. Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 5-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023г.
2. Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023г.
3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы. 2021г.
4. Уроки физической культуры: 5-7-е классы: методические рекомендации / А. П. Матвеев. Москва: Просвещение, 2023г.
5. Уроки физической культуры: 8-9-е классы: методические рекомендации / А. П. Матвеев. Москва: Просвещение, 2023

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. www.edu.ru
2. www.school.edu.ru
3. https://uchi.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный стадион, спортивный зал, спортивная площадка, волейбольная сетка, баскетбольное кольцо, мишени для метания, разметка для прыжков, дорожки для бега и др.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, различные мячи, кубики, кольца, кегли, обручи, скакалки и т. д.