МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА

МАОУ СОШ № 13

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры учителей начальных классов и физической культуры	на заседании научно-методического совета МАОУ СОШ №13	приказом школы
_____ Кугаевская И.С.	_____ Тренина М.А.	_____
протокол №_1_ от «_25_» 08 2023 г.	протокол№_1__ от «_28__» _08_ 2023 г.	Приказ №_110__ от «_28__» 08__2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

г. Тобольск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для 8 класса является частью ООП ООО, реализующейся в МАОУ СОШ №13.

Программа составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июня 2021 г. регистрационный N 64101).

-Основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно–методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022г).

-Рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22)

-Основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №13

-Учебного плана МАОУ СОШ №13 на текущий учебный год

-Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы на 2020 – 2024 годы, утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года».

-Учебника Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 8-9 классы. Москва «Просвещение» 2016г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и

нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Воспитательный компонент урочной деятельности рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №13 отражен в календарно – тематическом планировании в пункте «Тема урока».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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 «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам,

приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой

деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: 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»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); 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); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Цифровые образовательные ресурсы для учителя
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	в процессе уроков	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.Интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/conspect/104474/ Урок 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/conspect/314027/
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление	в процессе уроков	Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их	Российская электронная школа

	индивидуального режима дня.		содержанием и напряжённостью, и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	https://resh.edu.ru/ Урок 7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	в процессе уроков	Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки): выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/ Урок 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/conspect/263293/ Урок 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/
2.3	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической	в процессе уроков	Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/ Урок 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/

	культуры.		причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. Составляют дневник физической культуры.	conspect/194605/ Урок 16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	в процессе уроков	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/ Урок 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ Урок 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/ Урок 9 https://resh.edu.ru/s

				ubject/lesson/7442/start/309247
3.2	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	в процессе уроков	Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/314209/ Урок 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ Урок 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176
Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.3	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения.	3	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Гимнастические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд ноги «скрёстно»; кувырок назад в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения гимнастических упражнений; описывают технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику гимнастических упражнений за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники гимнастических упражнений для самостоятельных занятий; совершенствуют гимнастические упражнения в полной координации; контролируют технику	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ Урок 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ Урок 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Видеоурок https://www.youtub

			выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	e.com/watch?v=okcopYitSKE
3.4	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	2	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=XDarEGHqYw0
3.5	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/
3.6	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo
3.7	Модуль «Гимнастика».	1	Знакомятся с образцом учителя анализируют и уточняют отдельные	Сайт «Инфоурок»

	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.		элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	6	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ Видеоурок https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места.	5	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw&t=27s Урок 11

			Прыжок в длину с места. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0 Урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM&t=32s
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча.	3	Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Метание малого мяча на дальность. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.	Урок 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc

3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Лыжные ходы.	4	Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Урок 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/ Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания.	1	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.	Урок 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	Спуск на лыжах с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения	Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/ Урок 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg&t=10

			подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	70s
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	3	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Урок 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=FRFANcFeGwc
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	4	Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Урок 34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk&t=4s
3.16	Модуль «Спортивные игры.	4	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска	Урок 36

	Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.		баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	3	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=AJmSSD3Gug0&t=96s
3.18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	4	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Урок 42 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/194151/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w
3.19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	4	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и	Урок 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=D6

			передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	61ojUDRb4
3.20	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу.	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Урок 33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=M1mF7DpGwmM
3.21	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Урок 35 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=ZVUX4Z8X7hY
3.22	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	2	Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	Урок 34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=kE17xKPF7WM
3.23	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров.	2	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов	Урок 41 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/main/189728/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs

			другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
Раздел 4. СПОРТ				
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	11	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Сроки	Тема урока	Количество часов	Формирование функциональной грамотности
1	1 неделя сентября	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.
2	1 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
3	2 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. *Настойчивость и упорство в беге на длинные дистанции.*	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
4	2 неделя сентября	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
5	3 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. *Дисциплинированность на уроках физической культуры.*	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
6	3 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. История древних Олимпийских игр.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
7	4 неделя сентября	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
8	4 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на занятиях по прыжкам и способы их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
9	1 неделя октября	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Режим дня и его значение для современного школьника.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.
10	1 неделя	Физическая подготовка: освоение	1	Формирование способности

	октября	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.		брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.
11	2 неделя октября	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способы их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
12	2 неделя октября	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. *Формирование собственной культуры здоровья.*	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
13	3 неделя октября	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Здоровый образ жизни и значение здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
14	3 неделя октября	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
15	4 неделя октября	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу. *Инициатива во время игры.*	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
16	4 неделя октября	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
17	1 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. *Ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой.*	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
18	1 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. *Самостоятельность и инициатива во время игры в баскетбол.*	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
19	2 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.
20	2 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча. *Работа в паре.*	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение технологиями современных

				оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.
21	3 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча. *Работа в команде.*	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.
22	3 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок в корзину двумя руками от груди с места. *Культуры поведения и общения во время игры.*	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.
23	4 неделя ноября	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке. Упражнения на развитие гибкости.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.
24	4 неделя ноября	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке. *Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.*	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.
25	1 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно». Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.
26	1 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках. *Взаимодействие с окружающими людьми и работа в команде, проявление лидерских качеств.*	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.
27	2 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.
28	3 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.
29	3 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
30	4 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Упражнения на развитие координации.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
31	4 неделя декабря	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.

		подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. *Доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.*		
32	2 неделя января	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры в волейбол. Прямая нижняя подача мяча.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
33	3 неделя января	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
34	3 неделя января	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. *Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.*	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
35	4 неделя января	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Познание культурноисторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.
36	4 неделя января	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Упражнения на формирование телосложения.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.
37	1 неделя февраля	Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
38	1 неделя февраля	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
39	2 неделя февраля	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

40	2 неделя февраля	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. *Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.*	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
41	3 неделя февраля	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». *Освоение умения, навыков ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнение норм ГТО.*	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
42	3 неделя февраля	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
43	4 неделя февраля	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. *Самообладание и умение управлять своими эмоциями.*	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
44	4 неделя февраля	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
45	1 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение дневника физической культуры.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
46	1 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча. *Сотрудничество со сверстниками.*	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
47	2 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча. *Освоение и выполнение физических упражнений.*	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

48	2 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
49	3 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
50	3 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
51	4 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Упражнения утренней зарядки.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
52	4 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. *Сотрудничество и взаимная помощь.*	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
53	1 неделя апреля	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
54	1 неделя апреля	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. *Роль морально-волевых качеств в спорте.*	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
55	2 неделя апреля	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.

56	2 неделя апреля	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол. Ведение футбольного мяча.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
57	3 неделя апреля	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча. *Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
58	3 неделя апреля	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
59	4 неделя апреля	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров. *Командная работа и взаимодействие с другими.*	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
60	4 неделя апреля	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
61	1 неделя мая	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. *Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
62	1 неделя мая	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Водные процедуры после утренней зарядки.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
63	2 неделя мая	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. *Доверительные отношения между учителем и учениками.*	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.

64	2 неделя мая	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на занятиях по прыжкам и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.
65	3 неделя мая	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
66	3 неделя мая	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча на дальность.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
67	4 неделя мая	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. *Общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
68	4 неделя мая	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА
Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 8-9 классы. Москва «Просвещение».
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 8-9 классы. Москва «Просвещение».
В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ВФСК ГТО https://www.gto.ru/

Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка. Козел гимнастический, фишки, Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м), Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Гимнастический подкидной мостик. Кегли. Обруч пластиковый детский. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная (10 м)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.