


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
МБОУ "Средняя школа №34 города Мариуполя"

РАССМОТРЕНО

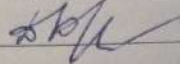
МО МБОУ «СШ № 34 города
Мариуполя»


Т. Н. Григорьева

Протокол №1 от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора МБОУ «СШ №
34 города Мариуполя»



Приказ № от 10.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СШ №34
города Мариуполя»



Р.А.Устинов

Приказ №10 от 08.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1512743)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

на 2023-2024 учебный год

учитель В.В. Ахман

Мариуполь 2023

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» 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 5—9 классов 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 надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением 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, придавая ей лично 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.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе 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». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

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».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

7 класс

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 школьников, 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);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. 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	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Модуль «Гимнастика»	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Легкая атлетика»	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.3	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	10	0	10	
3.5	Модуль «Спортивные игры. Футбол	10	0	10	
3.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль Спорт)	10	0	10	
Итого по разделу		62		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 А КЛАСС

№п/п	Тема Урока	Количество часов			Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	контр ольн ые	прак тиче ские	План	Факт	
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)							
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Истоки развития олимпизма в России.	1	0	1	01.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История первых Олимпийских игр современности. Олимпийское движение СССР и современной России.	1	0	1	04.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правила развития физических качеств.	1	0	1	08.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)							
4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	11.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru

	физической подготовкой.						https://uchi.ru/
5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Комплексы упражнений зрительной гимнастики.	1	0	1	15.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Упражнения для коррекции телосложения. Комплексы упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1	18.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Спортивно-оздоровительная деятельность							
Модуль легкая атлетика (10ч)							
7	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	22.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Беговые упражнения. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1	0	1	25.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Беговые упражнения. Низкий старт до 30м.				29.09.23		
10	Беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Стартовый разгон.	1	0	1	06.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	09.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	13.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила	1	0	1	16.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru

	измерения показателей физической подготовленности.						du.ru https://uchi.ru/
14	Эстафетный бег. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	0	1	20.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	23.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1	0	1	27.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль Гимнастика (10ч)							
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастик. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте				10.11.23		
18	Акробатическая комбинация. Стойки , кувырки.	1	0	1	13.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	17.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.		0	1	20.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1	24.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.	1	0	1	27.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Совершенствование упражнений	1	0	1	01.12.23		www.edu.ru

	на перекладине (м), на бревне (д).						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Стойка на голове с опорой на руки.	1	0	1	04.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Лазанье по канату в два приема.		0		08.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Комплекс упражнений ритмической гимнастики.		0		11.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».							
27	Инструктаж по ТБ на уроках спорт игр.. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	15.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	0	1	18.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	22.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	0	1	25.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	. Бросок одной рукой в корзину. Учебная игра.	1	0	1	29.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1	0	1	12.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru

							https://uchi.ru/
33	Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	15.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Совершенствование техники бросков и передач мяча. Стритбол.	1	0	1	19.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	. Штрафные броски.	1	0	1	22.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Контроль штрафных бросков.	1	0	1	26.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Учебная игра по упрощённым правилам.		0		29.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	. Учебная игра в баскетбол с заданиями.		0		02.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»(10ч)							
39	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху. в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	05.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	09.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	12.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Приём мяча двумя руками снизу.	1	0	1	16.02.24		www.edu.ru

	Нижняя прямая подача.						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	19.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	0	1	26.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд	1	0	1	01.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	04.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	11.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	0	1	15.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Футбол»(10ч)							
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе	1	0	1	18.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Старты с различных направлений. Ведение мяча по прямой.	1	0	1	22.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Удары по воротам с различного расстояния.	1	0	1	01.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

51	Комбинации из освоенных элементов техники.	1	0	1	05.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	08.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	12.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам. Учебная игра в мини футбол.	1	0	1	15.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Передачи мяча с пассивным сопротивлением противника. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1	19.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Комбинации из освоенных технических элементов.(прием, передача, удар)	1	0	1	22.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Круговая тренировка с элементами футбола.	1	0	1	26.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	03.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль Спорт (10ч)							
59	. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	17.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	0	1	20.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах						https://uchi.ru/
61	. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.) Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре.	1	0		24.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м).	1	0	1	27.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	31.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Общее количество часов по программе		68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 Б КЛАСС

№п/п	Тема Урока	Количество часов			Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	контр ольн ые	прак тиче ские	План	Фа кт	
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)							
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Истоки развития олимпизма в России.	1	0	1	04.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История первых Олимпийских игр современности. Олимпийское движение СССР и современной России.	1	0	1	07.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правила развития физических качеств.	1	0	1	11.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)							
4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	14.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Комплексы упражнений зрительной гимнастики.	1	0	1	18.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Упражнения для коррекции телосложения. Комплексы упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1	21.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность							
Модуль легкая атлетика (10ч)							
7	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Старт	1	0	1	25.09.23		www.edu.ru www.school.edu

	с опорой на одну руку и последующим ускорением.						.ru https://uchi.ru/
8	Беговые упражнения. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1	0	1	28.09.23		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
9	Беговые упражнения. Низкий старт до 30м.				05.10.23		
10	Беговые упражнения Низкий старт до 30м. Стартовый разгон.	1	0	1	09.10.23		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
11	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	12.10.23		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
12	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	16.10.23		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
13	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	1	19.10.23		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
14	Эстафетный бег. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	0	1	23.10.23		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
15	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	26.10.23		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
16	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1	0	1	09.11.23		www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru/
Модуль Гимнастика (10ч)							
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастик. Акробатическая комбинация. Строевой шаг,				13.11.23		

	размыкание и смыкание на месте						
18	Акробатическая комбинация. Стойки , кувырки.	1	0	1	16.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	20.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.		0	1	23.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1	27.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.	1	0	1	30.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1	0	1	04.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Стойка на голове с опорой на руки.	1	0	1	07.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Лазанье по канату в два приема.		0		11.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Комплекс упражнений ритмической гимнастики.		0		14.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».							
27	Инструктаж по ТБ на уроках спорт игр.. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком	1	0	1	18.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru

	одной и приземление на другую в баскетболе.						https://uchi.ru/
28	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	0	1	21.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	25.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	0	1	28.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	. Бросок одной рукой в корзину. Учебная игра.	1	0	1	11.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1	0	1	15.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	18.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Совершенствование техники бросков и передач мяча. Стритбол.	1	0	1	22.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	. Штрафные броски.	1	0	1	25.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Контроль штрафных бросков.	1	0	1	29.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Учебная игра по упрощённым правилам.		0		01.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

38	. Учебная игра в баскетбол с заданиями.		0		05.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»(10ч)							
39	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху. в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	08.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	12.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	15.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	0	1	19.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	22.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	0	1	26.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед	1	0	1	29.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	04.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	07.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
48	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	0	1	11.03.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Футбол»(10ч)						
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе	1	0	1	14.03.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Старты с различных направлений. Ведение мяча по прямой.	1	0	1	18.03.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Удары по воротам с различного расстояния.	1	0	1	21.03.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Комбинации из освоенных элементов техники.	1	0	1	01.04.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	04.04.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	08.04.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам. Учебная игра в мини футбол.	1	0	1	11.04.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Передачи мяча с пассивным сопротивлением противника. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1	15.04.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Комбинации из освоенных технических элементов.(прием, передача, удар)	1	0	1	18.04.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

57	Круговая тренировка с элементами футбола.	1	0	1	22.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	25.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль Спорт (10ч)							
59	. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	02.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.	1	0	1	16.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.)	1	0		20.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м).	1	0	1	23.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	0	1	27.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре.	1	0	1	30.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Общее количество часов по программе		68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 Г КЛАСС

№ п/п	Тема Урока	Количество часов			Дата		Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	контр ольн ые	прак тиче ские	План	Фа кт	
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)							
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Истоки развития олимпизма в России.	1	0	1	04.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История первых Олимпийских игр современности. Олимпийское движение СССР и современной России.	1	0	1	06.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правила развития физических качеств.	1	0	1	11.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)							
4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	13.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Комплексы упражнений зрительной гимнастики.	1	0	1	18.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Упражнения для коррекции телосложения. Комплексы упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1	20.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность							
Модуль легкая атлетика (10ч)							
7	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Старт	1	0	1	25.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru

	с опорой на одну руку и последующим ускорением.						du.ru https://uchi.ru/
8	Беговые упражнения. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1	0	1	27.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Беговые упражнения. Низкий старт до 30м.	1	0	1	04.10.23		
10	Беговые упражнения Низкий старт до 30м. Стартовый разгон.	1	0	1	09.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	11.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	16.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	1	18.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Эстафетный бег. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	0	1	23.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	25.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1	0	1	08.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль Гимнастика (10ч)							
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастик. Акробатическая комбинация. Строевой шаг,				13.11.23		

	размыкание и смыкание на месте						
18	Акробатическая комбинация. Стойки , кувырки.	1	0	1	15.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	20.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.		0	1	22.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1	0	1	27.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.	1	0	1	29.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1	0	1	04.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Стойка на голове с опорой на руки.	1	0	1	06.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Лазанье по канату в два приема.		0		11.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Комплекс упражнений ритмической гимнастики.		0		13.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».							
27	Инструктаж по ТБ на уроках спорт игр.. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком	1	0	1	18.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru

	одной и приземление на другую в баскетболе.						https://uchi.ru/
28	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	0	1	20.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	25.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	0	1	27.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	. Бросок одной рукой в корзину. Учебная игра.	1	0	1	10.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1	0	1	15.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	17.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Совершенствование техники бросков и передач мяча. Стритбол.	1	0	1	22.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	. Штрафные броски.	1	0	1	24.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Контроль штрафных бросков.	1	0	1	29.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Учебная игра по упрощённым правилам.		0		31.01.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

38	. Учебная игра в баскетбол с заданиями.		0		05.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»(10ч)							
39	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху. в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	07.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	12.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	14.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	0	1	19.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	21.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	0	1	26.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед	1	0	1	28.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	04.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	06.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru

							https://uchi.ru/
48	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	0	1	11.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Футбол»(10ч)							
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе	1	0	1	13.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Старты с различных направлений. Ведение мяча по прямой.	1	0	1	18.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Удары по воротам с различного расстояния.	1	0	1	20.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Комбинации из освоенных элементов техники.	1	0	1	01.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	03.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	08.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам. Учебная игра в мини футбол.	1	0	1	10.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Передачи мяча с пассивным сопротивлением противника. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1	15.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Комбинации из освоенных технических элементов.(прием, передача, удар)	1	0	1	17.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

57	Круговая тренировка с элементами футбола.	1	0	1	22.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	24.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль Спорт (10ч)							
59	. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	08.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы	1	0	1	15.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.)	1	0		20.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м).	1	0	1	22.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	0	1	27.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности	1	0	1	29.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Общее количество часов по программе		68					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и
другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр
ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я.,
ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова
Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью *58*

Копия
Директор *Р. А. Устинов*

МБОУ «СШ № 2» Р. А. Устинов

