

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №1
Руководитель ШМО	Е.С. Васильева	Я.С. Барнаков
С.И. Хайдорова	Протокол № 1	Приказ № 210 А
Протокол № 1	от «26 » августа 2024 г.	от «27 » августа 2024 г.
от «23 » августа 2024 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
основной образовательной программы
основного общего образования
для обучающихся 8 класса
на 2024-2025 учебный год

Составитель Александрова Людмила Николаевна
учитель физической культуры
(высшая категория)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных

модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 408 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым

скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	4	4	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	4	6	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	3	4	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	4	2	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	4	2	
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	19	49	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе Инструктаж ТБ на уроках л/а. Повторение строевых упр. на месте и в движении. Повторение техники выполнения низкого старта и стартового разгона.	1	0	1		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Повторение низкого старта и стартового разгона в беге от 30 до 40м с н/старта по 3-4 раза.	1	0	1		
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Закрепление техники низкого старта и стартового разгона. КУ- бег 30м.	1	0	1		
4	Коррекция нарушения осанки. Развитие координации движения -техники челночного бега. Бег 3*10м - КУ. Метание малого мяча.	1	1	0		
5	Повторение эстафетного бега с этапом 50-60м. Прыжки в длину с места КУ. Метание малого мяча на дальность.	1	1	0		
6	Обучение и развитие техники прыжка в длину с разбега согнув ноги. КУ-наклон вперёд-вниз на гибкость. Игра «лапта».	1	1	0		
7	Развитие техники прыжка в длину с разбега согнув ноги. Развитие выносливости: КУ- 6 минутный бег.	1	1	0		
8	Способы учёта индивидуальных особенностей. КУ- подтягивание на перекладине. Развитие выносливости- лёгкий бег до 10 минут. Учебная игра в футбол.	1	1	0		
9	КУ -бег 60м с н/старта. Совершенствование техники метания м/мяча на дальность. Игра в футбол.	1	1	0		
10	КУ- бег 1км. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега согнув ноги.	1	1	0		
11	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Повторение правил игры. Повторение и обучение техники передвижений и остановок с мячом, передачи в парах по воздуху, через пол.	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
12	Повторение различных передач (от груди, из-за головы, от плеча и т.д.). Совершенствование ловли, ведения и передачи мяча в движении. Учебная игра.	1	0	1		
13	Совершенствование броска одной рукой от плеча в прыжке по кольцу после ведения. Учебная игра.	1	0	1		
14	Передача в парах в движении. Ведение мяча. Остановка. Бросок в прыжке с сопротивлением после ловли мяча. Взаимодействие двоих игроков в нападении. Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	1	0	1		
15	Совершенствование приемов перемещений и остановок игрока. Бросок по кольцу после ведения. Индивидуальные действия игрока в защите. Учебная игра.	1	0	1		
16	Перемещение и остановка игрока различными способами. Передача мяча в парах в движении, и тройках вовремя нападения. Учебная игра.	1	0	1		
17	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте в движении с изменением направления и высоты отскока. Зонные действия игроков в защите. Учебная игра.	1	0	1		
18	Ведение с изменением скорости и направления. Действие игроков в нападении. Учебная игра.	1	0	1		
19	Ведение с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой стороны. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками сверху. Учебная игра.	1	0	1		
20	Бросок по кольцу после ведения с левой стороны. Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности-упражнения «от щита до щита». Урок соревнование. Учебная игра по заданию.	1	1	0		
21	Инструктаж ТБ на уроках гимнастике. Круговая тренировка на снарядах	1	0	1		
22	Строевые упр.: повороты в движении, перестроения из 1 колонны в 2,3,4. Круговая тренировка. Повторение акр.упр. КУ-поднимание туловища (упр.на пресс) -30с.	1	1	0		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
23	Обучение акр.упр.: из упора присев силой стойка на голове и руках-мальчики, г/мост из положения стоя-встать-дев. Упр. на пресс: поднимание туловища за 1 мин.-КУ.	1	1	0		
24	Повторение и закрепление акробатических упр.: стойка на голове и руках - мальчики, мост - девочки. Обучение длинному кувырку с 3-4 шагов разбега - мальчики, равновесие, выпад вперед-кувырок вперед -девочки.	1	0	1		
25	Повторение акробатических упражнений, кувырок вперед и назад – слитно. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Длинный кувырок – мальчики. Кувырок назад – девочки.	1	0	1		
26	Освоение акробатического соединения из 5-7 упр. Упр.в висе на перекладине и г/стенки. Прыжки через скакалку за 30 сек-КУ.	1	1	0		
27	Закрепление акробатического соединения из 5-7 элементов (комбинации). Упр. в висе на перекладине и г/стенки. Прыжки через скакалку за 1 мин.-КУ	1	1	0		
28	Развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине- КУ. Подъем переворотом силой на низкой/п, выход силой-м, вис согнувшись, вис прогнувшись-д.	1	1	0		
29	Совершенствование акр. элементов в акробатической комбинации. Челночный бег 4*9м-КУ. Работа в висе на перекладине.	1	1	0		
30	Акробатическая комбинация - КУ. Работа на перекладине: подъем переворотом из вися на высокой перекладине, выход силой (м), вис согнувшись, вис прогнувшись (д).	1	1	0		
31	Прием зачетов учебных нормативов у задолжников. Лазание по канату- КУ.	1	1	0		
32	Совершенствование акробатических упр.: комбинация, отдельные акробатические элементы-приём КУ. Развитие силовых способностей. Итоги 2 четверти.	1	1	0		
33	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор л/ инвентаря. Повороты на месте. Вкатывание. Повторить технику л/ходов.	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
34	Совершенствование техники л/ходов: одновременные- бесшажный, двушажный и попеременный 2-х/ш ход. Прохождение дистанции-1-1,5км.	1	0	1		
35	Повторение и совершенствование попеременного 2-х/ш хода, одноврем/одношажного, 2-х/ш ходов. Ознакомление с попеременным 4-х/ш ходом. Прохождение дист.2 км.	1	0	1		
36	Повторение попеременного 4-х/ш хода, совершенствовать умение переходить с одного хода на другой, преодоления контр -уклонов. Прохождение дистанции 2км.	1	0	1		
37	Совершенствование: попеременного 4-х/ш хода, умения переходить с одного хода на другой. Попеременный 2-х/ш ход. Прохождение дистанции 1 км на время-учёт, КУ.	1	1	0		
38	Совершенствование одновр-х одношажного, бесшажного ходов, преодоления к/уклонов. Учёт техники перехода с одного хода на другой при прохождении дистанции 2,5 км.	1	0	1		
39	Совершенствование техники подъёмов и спусков: подъем «ёлочкой», повороты со спусков вправо и влево. Учёт одновременного одношажного хода. Прохождение до 3 км.	1	0	1		
40	Совершенствование техники подъёмов и спусков: спуски с уклонов, подъем «елочкой». Учёт техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		
41	Совершенствование техники лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. КУ- прохождение дистанции 2 км на время с применением и сменой изученных ходов.	1	1	0		
42	Совершенствование техники лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Учёт техники попеременного 4-х/ш хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		
43	Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 2 км - девушки, 3 км - юноши.	1	1	0		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
44	Закрепление техники спусков в средней стойке, подъемов «елочкой», поворотов и торможение «плугом». Прохождение дистанции 3-4 км со сменой л/ходов.	1	0	1		
45	Совершенствование техники изученных л/ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3-4 км со сменой ходов.	1	0	1		
46	Совершенствование техники изученных л/ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3-4 км со сменой ходов.	1	0	1		
47	Совершенствование техники изученных лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Сдача КУ- 1, 2, 3 км на время -задолжниками.	1	1	0		
48	Инструктаж ТБ, правила игры и поведения на уроках спорт/игр (волейбол). Повторение передачи мяча сверху двумя руками на месте и с переменной мест. Учебная игра.	1	0	1		
49	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках с переменной мест после передачи через сетку. Учебная игра в 3 передачи.	1	0	1		
50	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу, нижней прямой подачи, приёма мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра в 3 передачи.	1	0	1		
51	Совершенствование техники передачи и приёма мяча сверху и снизу, приёма снизу от сетки, после подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра.	1	0	1		
52	Совершенствование нижней прямой подачи, приёма мяча снизу после подачи, приёма снизу от сетки. Обучение верхней прямой подачи. Учебная игра в 3 передачи.	1	0	1		
53	Совершенствование верхней прямой подачи. Учёт нижней прямой подачи. Закрепление приёма и передачи мяча снизу после подачи. ТТД игрока в 2-х сторонней учебной игре.	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
54	Совершенствование техники: передачи мяча сверху и снизу -учёт, нижней и верхней прямой подачи. Обучение в 3 передачи-комбинации (прием, передача, удар).	1	1	0		
55	Совершенствование верхней пр./подачи -учёт. Закрепление приёма и передачи мяча снизу. ТТД в защите и нападении в учебной игре, комбинация на 3пер. (прием, передача, удар).	1	1	0		
56	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу в тройках с переменной мест, верхней прямой подачи. ТТД в защите и нападении в учебной игре, комбинация в 3 передачи (прием, передача, удар) -учёт.	1	1	0		
57	Совершенствование техники и тактических действий игроков в волейболе. Учебная игра 6 х 6 - учёт.	1	1	0		
58	Инструктаж ТБ на уроках л/а. Повторение строевых упр. на месте и в движении. Повторение техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Игра «лапта».	1	0	1		
59	Закрепление техники низкого старта и стартового разгона. КУ- бег 30м. Игра «лапта».	1	0	1		
60	Развитие координации движения -техники челночного бега. Бег 3*10м - КУ. Игра «лапта».	1	0	1		
61	КУ - бег 60м с н/старта. Совершенствование техники метания м/мяча на дальность. Учебная игра в «футбол».	1	0	1		
62	Развитие техники прыжка в длину с разбега согнув ноги. Развитие выносливости: КУ- 6 минутный бег. Игра в футбол.	1	0	1		
63	Учет -бег 1км. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега согнув ноги. Игра «лапта».	1	0	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. КУ – метание м/мяча на дальность. Повторение техники приёма-передачи эст/палочки. Игра в футбол.	1	1	0		
65	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - КУ. Сдача КН по л/а у задолжников. Игра в футбол.	1	1	0		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
66	Развитие выносливости -урок соревнование по кроссу- 1500м. Игра «лапта».	1	0	1		
67	Развитие выносливости: КУ- бег 2000м. Учебная игра в футбол.	1	1	0		
68	Развитие выносливости. КУ- бег 3км без учёта времени. Игра в футбол.	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	19	49		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»