

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
МО БОЛОГОВСКИЙ РАЙОН
МБОУ СОШИ №2

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Н.Е. Харитонова
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

О.А. Микешина
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"СОШИ№2"

Н.Я. Пихлокас
Приказ № 2/029
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2801326)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Лыкошино 2023

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 – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				
3	Т.Б.Бег на короткие дистанции	1				
4	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
6	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
8	Бег на длинные дистанции.	1				
9	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м					
10	Метание малого мяча на дальность	1				
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
15	Олимпийские игры древности	1				
16	Режим дня	1				
17	Т.Б. футбол. Ведение футбольного мяча по прямой мяча	1				
18	Ведение футбольного мяча «по кругу»					
19	Наблюдение за физическим развитием	1				
20	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
21	Определение состояния организма	1				
22	Составление дневника по физической культуре	1				
23	Упражнения утренней зарядки	1				

24	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
25	Упражнения на развитие гибкости	1				
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
27	Упражнения на развитие координации	1				
28	Упражнения на формирование телосложения	1				
29	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				
30	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				
31	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				
32	Опорные прыжки (ноги врозь м., с запрыгиванием на козла-д.)	1				
33	Опорные прыжки	1				
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
35	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				

	Эстафеты					
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
40	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
41	Волейбол. ТБ. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1				
42	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1				
43	Приём и передача мяча двумя руками сверху	1				
44	Приём и передача мяча двумя руками на месте	1				
45	Приём и передача мяча двумя руками в движении.	1				
46	Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1				
47	Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и	1				

	сверху на месте и в движении					
48	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
49	ТБ на уроках лыжной подготовки	1				
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
52	Повороты на лыжах способом переступания	1				
53	Повороты на лыжах способом переступания	1				
54	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
56	Передвижение на лыжах с переменной скоростью.	1				
57	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
58	Передвижение на лыжах с переменной скоростью	1				
59	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
60	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				

61	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
62	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
63	Игры на лыжах. Эстафеты	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
65	ТБ. Баскетбол. Техника ловли мяча	1				
66	Техника ловли мяча	1				
67	Техника передачи мяча	1				
68	Техника передачи мяча в парах	1				
69	Ведение мяча стоя на месте	1				
70	Ведение мяча стоя на месте	1				
71	Ведение мяча в движении	1				
72	Ведение мяча в движении	1				
73	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
74	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
75	Технические действия с мячом	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
77	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
80	ТБ . Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
81	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
82	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
83	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
84	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
85	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
86	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
87	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
88	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				

89	Обводка мячом ориентиров	1				
90	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
91	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				
92	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
93	Бег на короткие дистанции	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
100	Бег на длинные дистанции	1				
101	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
3	История первых Олимпийских игр современности	1				
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				

5	Спринтерский бег	1				
6	Гладкий равномерный бег	1				
7	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
14	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					

15	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой					
16	Физическая подготовка человека					
17	Основные показатели физической нагрузки					
18	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
19	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				
20	Упражнения для коррекции телосложения	1				
21	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
22	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
23	Акробатические комбинации из ранее изученных элементов	1				
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
25	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
27	Акробатические комбинации	1				
28	Лазание по канату в три приема	1				
29	Упражнения ритмической гимнастики	1				

30	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
32	Упражнения ритмической гимнастики	1				
33	Лазание по канату в три приема	1				
34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
35	Упражнения ритмической гимнастики	1				
36	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
37	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				
38	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из	1				

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
43	Волейбол. ТБ. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
53	Игровая деятельность с использованием	1				

	технических приёмов передачи мяча снизу и сверху					
54	ТБ.Лыжная подготовка.Передвижение попеременным двухшажным ходом.					
55	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
56	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона					
57	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
58	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты					
60	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
61	Упражнения лыжной подготовки	1				
62	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
63	Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами.	1				
64	Передвижение по учебной лыжне с использованием изученных ходов	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты					
66	Баскетбол.ТБ.Передвижение в стойке	1				

	баскетболиста					
67	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
68	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
69	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
70	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
71	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
72	Упражнения в ведении мяча	1				
73	Упражнения в ведении мяча	1				
74	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
75	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1				

	игры					
81	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
83	Футбол.ТБ.Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
84	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
85	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
86	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
87	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				
88	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
89	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
90	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
91	Спринтерский бег	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				

93	Гладкий равномерный бег	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
96	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
97	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
101	Гладкий равномерный бег	1				
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
5	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
6	Тактическая подготовка	1				
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3	1				

	км					
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
12	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
13	Планирование занятий технической подготовкой	1				
14	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
15	Эстафетный бег	1				
16	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
17	Преодоление препятствий наступанием	1				
18	Преодоление препятствия прыжковым бегом					
19	Упражнения для коррекции телосложения	1				
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
21	Стойка на голове с опорой на руки	1				
22	Акробатические комбинации	1				

23	Акробатические пирамиды	1				
24	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
27	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
30	Лазанье по канату в два приёма	1				
31	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
32	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
33	ТБ Лыжная подготовка. Передвижение по учебной лыжне изученными ходами.	1				
34	Торможение на лыжах способом	1				

	«упор»					
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
38	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
40	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
41	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
42	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
43	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
44	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
45	Игры и эстафеты на лыжах	1				
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				

47	Баскетбол. ТБ Передача мяча после отскока от пола	1				
48	Ловля мяча после отскока от пола	1				
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
52	Волейбол. ТБ. Верхняя прямая подача	1				
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
54	Перевод мяча за голову.	1				
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
56	Верхняя прямая подача	1				
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
58	Футбол. ТБ. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
61	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Бег на короткие дистанции.	1				
5.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
6	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
7	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
9	Бег на длинные дистанции	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1				

	1500м или 2000м					
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
15	Составление планов для самостоятельных занятий	1				
16	Прыжки в длину с разбега	1				
17	Способы учета индивидуальных особенностей	1				
18	Коррекция избыточной массы тела	1				
19	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
20	Профилактика умственного перенапряжения	1				
21	Упражнения для профилактики утомления	1				
22	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
23	Гимнастическая комбинация на	1				

	гимнастическом бревне					
24	Акробатические комбинации	1				
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
27	Упражнения на коррекцию осанки	1				
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
32	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				

33	ТБ.Лыжная подготовка.Передвижение с полмощью изученных ходов	1				
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
36	Торможение боковым скольжением	1				
37	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
39	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
40	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
41	Торможение боковым скольжением	1				
42	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
44	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				

46	Баскетбол .ТБ. Повороты с мячом на месте	1				
47	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
48	Передача мяча одной рукой снизу	1				
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
51	Волейбол. ТБ. Прямой нападающий удар	1				
52	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
53	Тактические действия в защите	1				
54	Тактические действия в нападении	1				
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
56	Футбол. ТБ. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
57	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
58	Правила игры в мини-футбол	1				
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
60	Бег на короткие дистанции	1				
61	Бег на средние дистанции	1				

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
4	Бег на короткие дистанции	1				
5	Бег на длинные дистанции	1				
6	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
7	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
8	Прыжки в высоту	1				
9	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
10	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				

13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
17	Восстановительный массаж	1				
18	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
19	Занятия физической культурой и режим питания					
20	Упражнения для снижения избыточной массы тела					
21	Длинный кувырок с разбега					
22	Кувырок назад в упор					
23	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине					
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях					
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне					

26	Упражнения черлидинга					
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					
31	Банные процедуры	1				
32	Измерение функциональных резервов организма	1				
33	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6	1				

	ступени					
35	ТБ. Лыжная подготовка	1				
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
40	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
41	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
42	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
44	Игры и эстафеты на лыжах	1				
45	ТБ. Баскетбол. Ведение мяча	1				
46	Передача мяча	1				
47	Приемы и броски мяча на месте	1				
48	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
49	Приемы и броски мяча после ведения	1				

50	Волейбол. ТБ. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
51	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
52	Приёмы и передачи в движении	1				
53	Удары	1				
54	Блокировка	1				
55	Футбол. ТБ. Ведение мяча	1				
56	Приемы мяча	1				
57	Передачи мяча	1				
58	Остановки и удары по мячу с места	1				
59	Остановки и удары по мячу в движении	1				
60	Бег на короткие дистанции	1				
61	Бег на длинные дистанции	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1				

	бег 3*10м					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

