

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

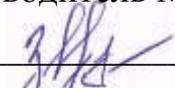
Министерство образования и науки Республики Дагестан

МО "Хасавюртовский район"

МКОУ "Кокрекская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Ибрагимова З.М.
Приказ №1/22
от «02» 09 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР


Абасова А.Ш.
Приказ №1/22
от «02» 09 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Омаров Х.Н.
Приказ №1/22
от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

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, – 210 часов: в 8 классе – 68 часа (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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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;

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 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;

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 комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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 легко атлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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	Физическая культура в современном обществе	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий физической культурой	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика					
3.1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	2			
3.2	Легкая атлетика	6			
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика					
4.1	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	4			
4.2	Гимнастика	12			

Итого по разделу		16			
Раздел 5. Способы самостоятельной деятельности					
5.1	Коррекция нарушения осанки	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 6. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры					
6.1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	4			
	Спортивные игры	16			
Итого по разделу		20			
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика					
7.1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	4			
7.2	Легкая атлетика	4			
Итого по разделу		8			
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спорт					
8.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств лёгкой атлетики	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 9. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
9.1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Система дополнительного обучения физической культуре	1				
2	Связь физической культуры и здорового образа жизни	1				
3	Олимпийские игры Древней Греции	1				
4	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	1				
5	Режим дня и его значение	1				
6	Осанка как показатель физического развития	1				
7	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	1				
8	Подбор спортивного инвентаря и экипировки во время занятий легкоатлетическими упражнениями	1				
9	Закрепление техники бега на длинные дистанции	1				
10	Бег с равномерной скоростью	1				
11	Закрепление техники бега с высокого старта	1				
12	Закрепление техники бега на короткие	1				

	дистанции					
13	Закрепление техники метания на дальность	1				
14	Закрепление техники метания в цель	1				
15	Упражнения на развитие физических качеств	1				
16	Легкоатлетическая эстафета	1				
17	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				
18	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1				
19	Строевые упражнения	1				
20	Основные физические упражнения, используемые на занятиях гимнастикой	1				
21	Разучивание техники кувырков вперед и назад	1				
22	Закрепление техники кувырков вперед и назад	1				
23	Разучивание техники опорных прыжков	1				
24	Закрепление техники опорных прыжков	1				
25	Разучивание упражнений на гимнастическом бревне	1				
26	Разучивание упражнений на гимнастической лестнице	1				

27	Основные правила соревнований по дисциплинам гимнастики	1				
28	Обобщающий урок по гимнастике	1				
29	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				
30	Основные виды спортивных игр	1				
31	Изучение правил игры в баскетбол	1				
32	Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви	1				
33	Передвижения, стойки, повороты, остановки	1				
34	Упражнения с баскетбольными мячами	1				
35	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1				
36	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой», с обводкой	1				
37	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места из-под кольца, с точек. Штрафные броски	1				
38	Закрепление ранее разученных технических действий с мячом и без мяча	1				
39	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				
40	Прямая нижняя подача мяча в	1				

	волейболе					
41	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1				
42	Комбинации из ранее разученных технических действий с мячом	1				
43	Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбол	1				
44	Изучение правил игры в футбол	1				
45	Удар по неподвижному мячу	1				
46	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
47	Ведение футбольного мяча	1				
48	Эстафеты с футбольным мячом	1				
49	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	1				
50	Ведение дневника самоконтроля	1				
51	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				
52	Закрепление техники прыжков в длину с разбега	1				
53	Закрепление техники прыжков в высоту	1				
54	Подвижная игра на закрепление техники прыжков	1				
55	Закрепление техники метания малого мяча в цель	1				
56	Закрепление техники метания малого	1				

	мяча на дальность					
57	Основные правила соревнований по дисциплинам легкой атлетики	1				
58	Обобщающий урок по легкой атлетике	1				
59	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				
60	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				
61	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				
63	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	1				
64	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий	1				
65	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений	1				
66	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	1				
67	Упражнения на развитие координационных способностей	1				
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные	1				

	игры и эстафеты					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1		1				
2		1				
3		1				
4		1				
5		1				
6		1				
7		1				
8		1				
9		1				
10		1				
11		1				
12		1				
13		1				
14		1				
15		1				
16		1				
17		1				
18		1				
19		1				
20		1				

21		1				
22		1				
23		1				
24		1				
25		1				
26		1				
27		1				
28		1				
29		1				
30		1				
31		1				
32		1				
33		1				
34		1				
35		1				
36		1				
37		1				
38		1				
39		1				
40		1				
41		1				
42		1				
43		1				
44		1				
45		1				
46		1				

47		1				
48		1				
49		1				
50		1				
51		1				
52		1				
53		1				
54		1				
55		1				
56		1				
57		1				
58		1				
59		1				
60		1				
61		1				
62		1				
63		1				
64		1				
66		1				
67		1				
68		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение олимпийского движения	1				
2	Отечественная система физического воспитания	1				
3	Выдающиеся советские и российские олимпийцы	1				
4	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личности современного человека	1				
5	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью проб и индексов	1				
6	Понятие "техническая подготовка"	1				
7	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой	1				
8	Правила организации самостоятельных занятий	1				
9	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				
10	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров	1				
11	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Бег 60 метров. Бег в равномерном темпе	1				
12	Совершенствование техники метания малого на дальность. Бег в равномерном темпе	1				
13	Эстафета по кругу	1				
14	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000 метров	1				
15	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег 3х10	1				
16	Совершенствование техники прыжков в высоту	1				
17	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				
18	Разучивание техники акробатических упражнений	1				

19	Строевые упражнения. Закрепление техники акробатических упражнений	1				
20	Акробатические комбинации из ранее разученных элементов	1				
21	Разучивания комплексов оздоровительной гимнастики	1				
22	Общеразвивающие гимнастические упражнения. Эстафеты с элементами прикладно-ориентированной гимнастики	1				
23	Совершенствование техники опорного прыжка	1				
24	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши)	1				
25	Совершенствование лазания по канату в три приема (девочки). Разучивание лазания по канату в два приема (мальчики)	1				
26	Совершенствование лазания по канату в три приема (девочки). Закрепление лазания по канату в два приема (мальчики)	1				
27	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
28	Общеразвивающие гимнастические упражнения	1				
29	Эстафеты с гимнастическим уклоном	1				
30	Обобщающий урок по гимнастике	1				
31	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				
32	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1				
33	Совершенствование техники игры (ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди)	1				
34	Тактические действия в баскетболе	1				
35	Совершенствование техники броска мяча	1				
36	Совершенствование техники ведения мяча	1				
37	Совершенствование техники передачи мяча	1				
38	Ведение мяча с изменением направления движения	1				
39	Совершенствование техники передачи мяча, штрафного броска	1				
40	Учебная игра	1				

41	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				
42	Волейбол. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками	1				
43	Совершенствование техники подачи. Учебная игра	1				
44	Тактические действия в волейболе. Учебная игра	1				
45	Судейство волейбольного матча. Учебная игра	1				
46	Футбол. Закрепление техники ранее разученных элементов техники	1				
47	Совершенствование техники передачи мяча, угловой удар	1				
48	Эстафета с футбольным мячом	1				
49	Тактические действия в футболе. Учебная игра	1				
50	Судейство футбольного матча. Учебная игра	1				
51	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				
52	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1				
53	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1				
54	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров	1				
55	Совершенствование техники метания малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60 метров	1				
56	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1				
57	Сложно-координированные беговые упражнения	1				
58	Совершенствование техники бега на выносливость 1000 метров	1				
59	Совершенствование техники спринтерского бега	1				
60	Совершенствование техники эстафетного бега	1				
61	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				

64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				
65	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий	1				
66	Дыхательная и зрительная гимнастика в режиме учебного дня	1				
67	Упражнения для коррекции телосложения и осанки	1				
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	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 физическая культура и ее история	1				
4	Адаптивная физическая культура и ее социальная значимость	1				
5	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий физической культурой	1				
6	Учёт индивидуальных особенностей при составлении планов тренированных занятий	1				
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				
8	Совершенствование техники метания на дальность	1				
9	Прикладно-ориентированные способы передвижения	1				
10	Бег на средние дистанции	1				
11	Совершенствование техники стартов из различных положений	1				
12	Разучивание техники тройного прыжка	1				
13	Физическая подготовка в легкой атлетике	1				
14	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1				
15	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				
16	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1				
17	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1				
18	Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике. Тест на гибкость	1				

19	Физическая подготовка в гимнастике	1				
20	Совершенствование техники опорных прыжков	1				
21	Прикладно-ориентированные гимнастические упражнения	1				
22	Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике. Упражнения современных фитнес программ	1				
23	Общеразвивающие гимнастические упражнения	1				
24	Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование	1				
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки) и перекладине (юноши) из ранее освоенных упражнений	1				
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений (девушки)	1				
27	Физическая подготовка в гимнастике	1				
28	Комплексы оздоровительной гимнастики	1				
29	Эстафеты с гимнастическим уклоном	1				
30	Обобщающий урок по гимнастике	1				
31	Коррекция нарушения осанки	1				
32	Коррекция избыточной массы тела	1				
33	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				
34	Баскетбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				
35	Передачи мяча разными способами в движении	1				
36	Нападение. Быстрый прорыв	1				
37	Учебная игра	1				
38	Совершенствование техники броска	1				
39	Учебная игра 3х3, 4х4	1				
40	Правила судейства в баскетболе	1				

41	Волейбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				
42	Разучивание техники прямого нападающего удара	1				
43	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1				
44	<i>Разучивание техники блокирования мяча</i>	1				
45	Учебная игра	1				
46	Правила судейства в волейболе	1				
47	Футбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				
48	Разучивание техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра	1				
49	Правила игры. Учебная игра	1				
50	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия	1				
51	Учебная игра в мини-футболе	1				
52	Правила судейства в футболе	1				
53	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				
54	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений	1				
55	Совершенствование техники метаний	1				
56		1				
57		1				
58		1				
59		1				
60		1				
61		1				
62		1				
63		1				
64		1				

65		1				
66		1				
67		1				
68		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		1				
2		1				
3		1				
4		1				
5		1				
6		1				
7		1				
8		1				
9		1				
10		1				
11		1				
12		1				
13		1				
14		1				
15		1				
16		1				
17		1				
18		1				
19		1				
20		1				

21		1				
22		1				
23		1				
24		1				
25		1				
26		1				
27		1				
28		1				
29		1				
30		1				
31		1				
32		1				
33		1				
34		1				
35		1				
36		1				
37		1				
38		1				
39		1				
40		1				
41		1				
42		1				
43		1				
44		1				
45		1				
46		1				

47		1				
48		1				
49		1				
50		1				
51		1				
52		1				
53		1				
54		1				
55		1				
56		1				
57		1				
58		1				
59		1				
60		1				
61		1				
62		1				
63		1				
64		1				
65		1				
66		1				
67		1				
68		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

