

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Отдел образования администрации Дятьковского района

МАОУ ДСОШ № 5

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

**РАССМОТРЕНО
ШМО**



А.А.Булимова

**Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.**

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
школы по УВР**



А.А.Булимова

**Протокол МС № 1 от «28»
августа 2023 г.**



**Приказ № 98-ОВ от «29» августа
2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 595543)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

г. Дятьково 2023-2024

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Дятьковская средняя общеобразовательная школа № 5
Дятьковского района Брянской области

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физической культуры» в соответствии с ФГОС ООО и реализуется 1 год 8 класс.

Рабочая программа разработана учителем Бакановой Кристиной Игоревной в соответствии с Положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному предмету

Рабочая программа учебного предмета является частью ООП ООО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением школьного методического объединения 25.08.2023, согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МАОУ ДСОШ № 5 28.08.2023 и утверждена приказом директора школы № 98-ОВ от 29.08.2023.

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, – 340 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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

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 «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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;

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 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 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);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			
Итого по разделу		60			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	70	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 А 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			04.09.2023	
2	Коррекция нарушения осанки	1			05.09.2023	
3	Коррекция избыточной массы тела	1			11.09.2023	
4	Составление планов для самостоятельных занятий	1			12.09.2023	
5	Профилактика умственного перенапряжения	1			18.09.2023	
6	Упражнения для профилактики утомления	1			19.09.2023	
7	Бег на короткие дистанции	1			25.09.2023	
8	Бег на средние дистанции	1			26.09.2023	
9	Бег на короткие дистанции	1			02.10.2023	
10	Бег на средние дистанции	1			03.10.2023	
11	Бег на длинные дистанции	1			09.10.2023	

12	Бег на длинные дистанции	1			10.10.2023	
13	Прыжки в длину с разбега	1			16.10.2023	
14	Прыжки в длину с разбега	1			17.10.2023	
15	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			23.10.2023	
16	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			24.10.2023	
17	Акробатические комбинации	1			06.11.2023	
18	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			07.11.2023	
19	Акробатические комбинации	1			13.11.2023	
20	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			14.11.2023	
21	Повороты с мячом на месте	1			20.11.2023	
22	Повороты с мячом на месте	1			21.11.2023	
23	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			27.11.2023	
24	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			28.11.2023	
25	Передача мяча одной рукой снизу	1			04.12.2023	
26	Передача мяча одной рукой снизу	1			05.12.2023	

27	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			11.12.2023	
28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			12.12.2023	
29	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			18.12.2023	
30	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			19.12.2023	
31	Прямой нападающий удар	1			25.12.2023	
32	Прямой нападающий удар	1			26.12.2023	
33	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			08.01.2024	
34	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			09.01.2024	
35	Тактические действия в защите	1			15.01.2024	
36	Тактические действия в защите	1			16.01.2024	
37	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			22.01.2024	
38	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			23.01.2024	
39	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			29.01.2024	
41	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			30.01.2024	

42	Торможение боковым скольжением	1			05.02.2024	
43	Торможение боковым скольжением	1			06.02.2024	
44	Переход с одного лыжного хода на другой	1			12.02.2024	
45	Переход с одного лыжного хода на другой	1			13.02.2024	
46	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			19.02.2024	
47	Тактические действия в нападении	1			20.02.2024	
48	Тактические действия в нападении	1			26.02.2024	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			27.02.2024	
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.03.2024	
51	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			05.03.2024	
52	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			11.03.2024	
53	Правила игры в мини-футбол	1			12.03.2024	
54	Правила игры в мини-футбол	1			18.03.2024	
55	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			19.03.2024	

56	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			01.04.2024	
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			02.04.2024	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			08.04.2024	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			09.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			15.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			16.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			22.04.2024	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			23.04.2024	

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			29.04.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			30.04.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			06.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			07.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			13.05.2024	
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			14.05.2024	
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			20.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0		

8 Б 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			04.09.2023	
2	Коррекция нарушения осанки	1			06.09.2023	
3	Коррекция избыточной массы тела	1			11.09.2023	
4	Составление планов для самостоятельных занятий	1			13.09.2023	
5	Профилактика умственного перенапряжения	1			18.09.2023	
6	Упражнения для профилактики утомления	1			20.09.2023	
7	Бег на короткие дистанции	1			25.09.2023	
8	Бег на средние дистанции	1			27.09.2023	
9	Бег на короткие дистанции	1			02.10.2023	
10	Бег на средние дистанции	1			04.10.2023	
11	Бег на длинные дистанции	1			09.10.2023	
12	Бег на длинные дистанции	1			11.10.2023	

13	Прыжки в длину с разбега	1			16.10.2023	
14	Прыжки в длину с разбега	1			18.10.2023	
15	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			23.10.2023	
16	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			25.10.2023	
17	Акробатические комбинации	1			06.11.2023	
18	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			08.11.2023	
19	Акробатические комбинации	1			13.11.2023	
20	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			15.11.2023	
21	Повороты с мячом на месте	1			20.11.2023	
22	Повороты с мячом на месте	1			22.11.2023	
23	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			27.11.2023	
24	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			29.11.2023	
25	Передача мяча одной рукой снизу	1			04.12.2023	
26	Передача мяча одной рукой снизу	1			06.12.2023	
27	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			11.12.2023	

28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			13.12.2023	
29	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			18.12.2023	
30	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			20.12.2023	
31	Прямой нападающий удар	1			25.12.2023	
32	Прямой нападающий удар	1			27.12.2023	
33	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			08.01.2024	
34	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			10.01.2024	
35	Тактические действия в защите	1			15.01.2024	
36	Тактические действия в защите	1			17.01.2024	
37	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			22.01.2024	
38	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			24.01.2024	
39	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			29.01.2024	
41	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			31.01.2024	
42	Торможение боковым скольжением	1			05.02.2024	
43	Торможение боковым скольжением	1			07.02.2024	

44	Переход с одного лыжного хода на другой	1			12.02.2024	
45	Переход с одного лыжного хода на другой	1			14.02.2024	
46	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			19.02.2024	
47	Тактические действия в нападении	1			21.02.2024	
48	Тактические действия в нападении	1			26.02.2024	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			28.02.2024	
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.03.2024	
51	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			06.03.2024	
52	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			11.03.2024	
53	Правила игры в мини-футбол	1			13.03.2024	
54	Правила игры в мини-футбол	1			18.03.2024	
55	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			20.03.2024	
56	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			01.04.2024	
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1			03.04.2024	

	нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			08.04.2024	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			10.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			15.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			17.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			22.04.2024	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			24.04.2024	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см	1			29.04.2024	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			01.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			06.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			08.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			13.05.2024	
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			15.05.2024	
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			20.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0		

