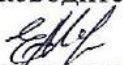



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОКУЧАЕВСКАЯ ШКОЛА № 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОКУЧАЕВСК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от « 30 » 08. 2024г.
№ 1
Руководитель ШМО
 Е.М.Куликова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
 Т.Б.Гонтаренко
« 30 » 08 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«ДОКУЧАЕВСКАЯ ШКОЛА
№ 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ДОКУЧАЕВСК»
Е.С.Хижняк
« 30 » 08 2024 г.
 М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по «Физической культуре»

для обучающихся основного общего образования

для 5 - 8 классов

Рабочую программу составил (а):
Сморкалова Екатерина Владимировна

2024— 2025 учебный год

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 лично 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, – 510 часов: в 5-А классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 5-Б классе 68 часов (2 часа в неделю), в 6-А классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6-Б классе – 69 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 69 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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.

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;

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 относятся 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 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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 использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Тематическое планирование

5-А КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Модуль "Спорт"	3			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Тематическое планирование

5-Б КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Модуль "Спорт"	3			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**Тематическое планирование
6 - А 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	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	15			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	10			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	10			
2.5	Модуль «Спорт»	3			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	10			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**Тематическое планирование
6 - Б 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	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	16			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»)	11			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	11			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	11			
2.5	Модуль «Спорт»	3			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	7			
Итого по разделу		69			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	0	

**Тематическое планирование
8 класса**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
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")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	13			
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	0	

Критерии оценивания. Физическая культура.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

Оценка умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Отметка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

По уровню физической подготовленности

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании начального уровня образования обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

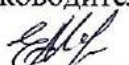
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА


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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОКУЧАЕВСКАЯ ШКОЛА № 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОКУЧАЕВСК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
Протокол от « 30 » 08. 2024г.
№ 1
Руководитель ШМО
 Е.М.Куликова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
 Т.Б.Гонтаренко
« 30 » 08 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
«ДОКУЧАЕВСКАЯ ШКОЛА
№ 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОКУЧАЕВСК»
 Е.С.Хижняк
« 30 » 08 2024 г.
М.П.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

предмета физическая культура

для 5 - 8 классов

Разработано учителем:
Сморкалова Е. В.

2024— 2025 учебный год

**Поурочное планирование
5 - А класс**

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	п/п	план		
Раздел: Знания о физической культуре. Модуль 1: «Знания о физической культуре» (3 ч.)				
1	05.09		Вступительный инструктаж. Физическая культура в основной школе	1
2	06.09		Физическая культура и здоровый образ жизни человека	
3	12.09		Олимпийские игры древности	1
Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Модуль 2: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (3ч.)				
4	13.09		Режим дня	1
5	19.09		Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1
6	20.09		Организация и проведение самостоятельных занятий	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль3: «Легкая атлетика» (12 ч.)				
7	26.09		Бег на длинные дистанции	1
8	27.09		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1
9	03.10		Бег на короткие дистанции	1
10	04.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1
11	10.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
12	11.10		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
13	17.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
14	18.10		Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
15	24.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
16	25.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
17	07.11		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
18	08.11		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль 4: «Гимнастика» (12 ч.)				
19	14.11		Кувырок вперед и назад в группировке	1
20	15.11		Кувырок назад в группировке	1
21	21.11		Кувырок назад в группировке	1
22	22.11		Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед	1

			ноги скрестно	
23	05.12		Опорные прыжки	1
24	06.12		Опорные прыжки	1
25	12.12		Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
26	13.12		Упражнения на гимнастической лестнице	1
27	19.12		Упражнения на гимнастической скамейке	1
28	20.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
29	26.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
30	27.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 5: «Баскетбол» (10ч.)				
31	09.01		Техника ловли и передачи мяча на месте	1
32	10.01		Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1
33	16.01		Ведение мяча стоя на месте	1
34	17.01		Ведение мяча в движении	1
35	23.01		Ведение мяча в движении	1
36	24.01		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
37	30.01		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
38	31.01		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
39	06.02		Технические действия с мячом	1
40	07.02		Технические действия с мячом	1
Модуль 6: «Волейбол» (10ч.)				
41	13.02		Прямая нижняя подача мяча	1
42	14.02		Прямая нижняя подача мяча	1
43	20.02		Прямая нижняя подача мяча	1
44	21.02		Приём и передача мяча снизу	1
45	27.02		Приём и передача мяча снизу	1
46	28.02		Приём и передача мяча сверху	1
47	06.03		Приём и передача мяча сверху	1
48	07.03		Технические действия с мячом	1
49	13.03		Технические действия с мячом	1
50	14.03		Технические действия с мячом	1
Раздел: Способы самостоятельной деятельности.				
Модуль 7: «Способы самостоятельной деятельности» (4 ч.)				
51	20.03		Составление дневника по физической культуре	1
52	21.03		Упражнения утренней зарядки	1

	03.04		Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1
54	04.04		Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 8: «Спорт» (3 ч)				
55	10.04		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1
56	11.04		Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1
57	17.04		Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1
Модуль 9: «Футбол» (11 ч)				
58	18.04		Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
59	24.04		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
60	25.04		Ведение футбольного мяча «по прямой»	1
61	01.05		Ведение футбольного мяча «по прямой»	1
62	02.05		Ведение футбольного мяча «по кругу»	1
63	08.05		Ведение футбольного мяча «по кругу»	1
64	09.05		Ведение футбольного мяча «змейкой»	1
65	15.05		Обводка мячом ориентиров	1
66	16.05		Обводка мяча ориентиров	1
67	22.05		Пробная игра в футбол	1
68	23.05		Игра в футбол	1
Итого:				68 часов

5 - Б класс

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
Раздел: Знания о физической культуре.				
Модуль 1: «Знания о физической культуре» (3 ч.)				
1	02.09		Вступительный инструктаж. Физическая культура в основной школе	1
2	06.09		Физическая культура и здоровый образ жизни человека	
3	09.09		Олимпийские игры древности	1
Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 2: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (3ч.)				
4	13.09		Режим дня	1
5	16.09		Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1
6	20.09		Организация и проведение самостоятельных занятий	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 3: «Легкая атлетика» (12 ч.)				
7	23.09		Бег на длинные дистанции	1
8	04.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1
9	07.10		Бег на короткие дистанции	1
10	11.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1
11	14.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
12	18.10		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
13	21.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
14	25.10		Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
15	24.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
16	25.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
17	08.11		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
18	11.11		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 4: «Гимнастика» (12 ч.)				
19	15.11		Кувырок вперед и назад в группировке	1
20	18.11		Кувырок назад в группировке	1
21	22.11		Кувырок назад в группировке	1
22	25.11		Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно	1
23	29.12		Опорные прыжки	1

24	02.12		Опорные прыжки	1
25	06.12		Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
26	09.12		Упражнения на гимнастической лестнице	1
27	13.12		Упражнения на гимнастической скамейке	1
28	16.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
29	20.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
30	23.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 5: «Баскетбол» (10ч.)				
31	27.12		Техника ловли и передачи мяча на месте	1
32	10.01		Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1
33	13.01		Ведение мяча стоя на месте	1
34	17.01		Ведение мяча в движении	1
35	20.01		Ведение мяча в движении	1
36	24.01		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
37	27.01		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
38	31.01		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
39	03.02		Технические действия с мячом	1
40	07.02		Технические действия с мячом	1
Модуль 6: «Волейбол» (10ч.)				
41	10.02		Прямая нижняя подача мяча	1
42	14.02		Прямая нижняя подача мяча	1
43	17.02		Прямая нижняя подача мяча	1
44	21.02		Приём и передача мяча снизу	1
45	24.02		Приём и передача мяча снизу	1
46	28.02		Приём и передача мяча сверху	1
47	03.03		Приём и передача мяча сверху	1
48	07.03		Технические действия с мячом	1
49	10.03		Технические действия с мячом	1
50	14.03		Технические действия с мячом	1
Раздел: Способы самостоятельной деятельности.				
Модуль 7: «Способы самостоятельной деятельности» (4 ч.)				
51	17.03		Составление дневника по физической культуре	1
52	21.03		Упражнения утренней зарядки	1
	31.03		Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1

54	04.04		Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 8: «Спорт» (3 ч)				
55	07.04		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1
56	11.04		Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1
57	14.04		Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1
Модуль 9: «Футбол» (11 ч)				
58	18.04		Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
59	21.04		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
60	25.04		Ведение футбольного мяча «по прямой»	1
61	28.04		Ведение футбольного мяча «по прямой»	1

Поурочное планирование 6 - А класс

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
Раздел: Знания о физической культуре.				
Модуль 1: «Знания о физической культуре» (2ч.)				
1	02.09		Вступительный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр.	1
2	04.09		Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1
Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 2: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (3ч.)				
3	09.09		Упражнения для коррекции телосложения.	1
4	11.09		Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1
5	16.09		Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 3: «Легкая атлетика» (10 ч.)				
6	18.09		Инструктаж по ТБ. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1
7	23.09		Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег.	1
8	25.09		Метание малого мяча по движущейся мишени	1
9	02.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
10	07.10		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1
11	09.10		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1
12	14.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
13	16.10		Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжковые упражнения в длину и высоту	1
14	21.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
15	23.10		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 4: «Гимнастика» (15 ч.)				
16	06.11		Инструктаж по ТБ. Акробатические комбинации	1
17	11.11		Акробатические комбинации	1
18	13.11		Опорные прыжки через гимнастического козла	1
19	18.11		Опорные прыжки через гимнастического козла	1
20	20.11		Опорные прыжки через гимнастического козла	1
21	25.11		Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
22	27.11		Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
23	02.12		Упражнения на невысокой гимнастической	1

			перекладине	
24	04.12		Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
25	09.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
26	11.12		Лазание по канату в три приема	1
27	16.12		Лазание по канату в три приема	1
28	18.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
29	23.12		Упражнения ритмической гимнастики	1
30	26.12		Упражнения ритмической гимнастики	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 5: «Баскетбол» (10ч.)				
31	08.01		Инструктаж по ТБ. Передвижение в стойке баскетболиста	1
32	13.01		Прыжки вверх толчком одной ногой	1
33	15.01		Остановка двумя шагами и прыжком	1
34	20.01		Остановка двумя шагами и прыжком	1
35	22.01		Упражнения в ведении мяча	1
36	27.01		Упражнения в ведении мяча	1
37	29.01		Упражнения на передачу и броски мяча	1
38	03.02		Упражнения на передачу и броски мяча	1
39	05.02		Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
40	10.02		Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
Модуль 6: «Волейбол» (10ч.)				
41	12.02		Инструктаж по ТБ. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
42	17.02		Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
43	19.02		Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1
44	24.02		Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1
45	26.02		Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
46	03.03		Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
47	05.03		Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
48	10.03		Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1

49	12.03		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
50	17.03		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
Раздел: Способы самостоятельной деятельности.				
Модуль 7: «Способы самостоятельной деятельности» (5 ч.)				
51	19.03		Составление дневника физической культуры	1
52	31.03		Физическая подготовка человека	1
53	02.04		Основные показатели физической нагрузки	1
54	07.04		Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
55	09.04		Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 8: «Спорт» (3 ч)				
56	14.04		Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1
57	16.04		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1
58	21.04		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1
Модуль 9: «Футбол» (10ч)				
59	23.04		Удар по катящемуся мячу с разбега	1
60	28.04		Удар по катящемуся мячу с разбега	1
61	30.04		Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
62	05.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
63	07.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
64	12.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
65	14.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1
66	19.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1
67	21.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1
68	26.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1
Итого:				68 часов

Поурочное планирование 6 - Б класс

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	п/п	план		
Раздел: Знания о физической культуре.				
Модуль 1: «Знания о физической культуре» (2ч.)				
1	03.09		Вступительный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр.	1
2	06.09		Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1
Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 2: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (3ч.)				
3	10.09		Упражнения для коррекции телосложения.	1
4	13.09		Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1
5	17.09		Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 3: «Легкая атлетика» (11 ч.)				
6	20.09		Инструктаж по ТБ. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1
7	24.09		Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег.	1
8	27.09		Метание малого мяча по движущейся мишени	1
9	01.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
10	04.10		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1
11	08.10		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1
12	11.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
13	15.10		Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
14	18.10		Прыжковые упражнения в длину и высоту	1
15	22.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
16	25.10		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 4: «Гимнастика» (16 ч.)				
17	05.11		Инструктаж по ТБ. Акробатические комбинации	1
18	08.11		Акробатические комбинации	1
19	12.11		Опорные прыжки через гимнастического козла	1
20	15.11		Опорные прыжки через гимнастического козла	1
21	19.11		Опорные прыжки через гимнастического козла	1
22	22.11		Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
23	26.11		Упражнения на низком гимнастическом бревне	1

24	29.11		Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
25	03.12		Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
26	06.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
27	10.12		Лазание по канату в три приема	1
28	13.12		Лазание по канату в три приема	1
29	17.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
30	20.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
31	24.12		Упражнения ритмической гимнастики	1
32	27.12		Упражнения ритмической гимнастики	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 5: «Баскетбол» (11 ч.)				
33	10.01		Инструктаж по ТБ. Передвижение в стойке баскетболиста	1
34	14.01		Прыжки вверх толчком одной ногой	1
35	17.01		Остановка двумя шагами и прыжком	1
36	21.01		Остановка двумя шагами и прыжком	1
37	24.01		Упражнения в ведении мяча	1
38	28.01		Упражнения в ведении мяча	1
39	31.01		Упражнения на передачу и броски мяча	1
40	04.02		Упражнения на передачу и броски мяча	1
41	07.02		Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
42	11.02		Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
43	14.02		Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
Модуль 6: «Волейбол» (11 ч.)				
44	18.02		Инструктаж по ТБ. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
45	21.02		Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
46	25.02		Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1
47	28.02		Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1
48	04.03		Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1

			приёмов в подаче мяча	
49	07.03		Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
50	11.03		Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
51	14.03		Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
52	18.03		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
53	21.03		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
54	01.04		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
Раздел: Способы самостоятельной деятельности.				
Модуль 7: «Способы самостоятельной деятельности» (5 ч.)				
55	04.04		Составление дневника физической культуры	1
56	08.04		Физическая подготовка человека	1
57	11.04		Основные показатели физической нагрузки	1
58	15.04		Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
59	18.04		Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 8: «Спорт» (3 ч)				
60	22.04		Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1
61	25.04		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1
62	29.04		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1
Модуль 9: «Футбол» (7 ч)				
63	02.05		Удар по катящемуся мячу с разбега	1
64	06.05		Удар по катящемуся мячу с разбега	1
65	13.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
66	16.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
67	20.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
68	23.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
69	26.05		Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1
			Итого:	69

Поурочное планирование 8 класс

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	п/п	план		
Раздел: Знания о физической культуре.				
Модуль 1: «Знания о физической культуре» (3 ч.)				
1	04.09		Вступительный инструктаж. Физическая культура в современном обществе	1
2	05.09		Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1
Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 2: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (2ч.)				
3	11.09		Адаптивная и лечебная физическая культура	1
4	12.09		Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 3: «Легкая атлетика» (12 ч.)				
5	18.09		Инструктаж по ТБ. Бег на короткие и средние дистанции	1
6	19.09		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1
7	25.09		Бег на длинные дистанции	1
8	26.09		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1
9	01.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1
10	02.10		Прыжки в длину с разбега	1
11	09.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
12	10.10		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
13	16.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
14	17.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
15	23.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1
16	24.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1
Раздел: Способы самостоятельной деятельности.				
Модуль 7: «Способы самостоятельной деятельности» (2 ч.)				
17	06.11		Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1
18	07.11		Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 4: «Гимнастика» (14 ч.)				
19	13.11		Акробатические комбинации	1

20	14.11		Акробатические комбинации	1
21	20.11		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
22	21.11		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
23	27.11		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1
24	28.11		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1
25	04.12		Гимнастическая комбинация на перекладине	1
26	05.12		Гимнастическая комбинация на перекладине	1
27	11.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
28	12.12		Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
29	18.12		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
30	19.12		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
31	25.12		Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
32	26.12		Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 5: «Баскетбол» (11 ч.)				
33	08.01		Инструктаж по ТБ. Передача и ловля мяча после отскока от пола	1
34	09.01		Передача и ловля мяча после отскока от пола	1
35	15.01		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
36	16.01		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
37	22.01		Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
38	23.01		Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
39	29.01		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
40	30.01		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
41	05.02		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
42	06.02		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1

43	12.02		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
Модуль 6: «Волейбол» (10 ч.)				
44	13.02		Прямой нападающий удар	1
45	19.02		Прямой нападающий удар	1
46	20.02		Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
47	26.02		Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
48	27.02		Тактические действия в защите	1
49	05.03		Тактические действия в нападении	1
50	06.03		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
51	12.03		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
52	13.03		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
53	19.03		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Модуль 8: «Спорт» (3 ч)				
54	20.03		Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1
55	02.04		Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1
56	03.04		Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1
Модуль 9: «Футбол» (13 ч)				
57	09.04		Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1
58	10.04		Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
59	16.04		Правила игры в мини-футбол	1
60	17.04		Правила игры в мини-футбол	1
61	23.04		Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
62	24.04		Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
63	30.04		Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
64	07.05		Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
65	08.05		Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
66	14.05		Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
67	15.05		Игровая деятельность по правилам классического футбола	1

68	21.05		Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
69	22.05		Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
Итого:				69 часов