

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОМСУКЧАНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МБОУ "СОШ п. Омсукчан"

РАССМОТРЕНО

Руководитель
МО "Радуга"



Гуцина О.А.

Протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Дубская О.А.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ
"СОШ п. Омсукчан"



Костыгина Н.В.

Приказ № 100
от «26» августа 2024 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

ОМСУКЧАН, 2024 ГОД

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР 5-9 класса разработана с учетом Примерной программы по учебному предмету физическая культура для 5–9 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе (Лях В.И. учебник 5-7 класс, Москва, «Просвещение» 2018 г.) и с учетом особенностей психофизического развития, обучающихся с ОВЗ.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

Задачи учебного предмета.

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Коррекционные задачи:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических

упражнений, по легкой атлетике, коррекционноразвивающих упражнений и игр;

- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой - основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционноразвивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках. При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Средством реализации программы является учебнометодический комплект:

- ✓ учебник «Лях В.И. учебник 5-7 класс. Москва, «Просвещение», 2018 г.
- ✓ учебник «Лях В.И. учебник 8-9 класс. Москва, «Просвещение», 2020 г.

Формы организации образовательного процесса:

Для обучающихся 5-9 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Технологии обучения: личностно-ориентированные, информационные, дифференцированного обучения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные ит. д.);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного

содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

ОСНОВНЫЕ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ЛИНИИ

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» — наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладноориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент

составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- «Лыжная подготовка»
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 5 классе – 2 часа, 6-8 – 3 часа, 9 класс- 2 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 часов в 5 и 9 классах и 102 часа – в 6-8 классах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АООП ООБ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;

Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей, многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Формирование отечественного отношения к учению, готовности и способности обучающихся саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

Формирование целостного мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни, в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

Развитие морального сознания и компетентности решений моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и отечественного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов;

Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию и индивидуальным свойствам личности, которые приобретаются в процессе усвоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умению использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты в области физической культуры:

- Владение умениями: циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробега 60м из положения низкого старта; равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега с 9 – 12 шагов совершать прыжок в длину; выполнять 9-13 шагов разбега прыжок в высоту (перешагивание); проплыть 50м;
- Метание на дальность и меткость: метать малый мяч ми мяч 150гр с места и с разбега (10-12м), использование 4-шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч 150гр с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров, метать малый мяч помедленно и быстродвижущейся цели с 10-12м;
- В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень физических способностей;

- Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля во время выполнения упражнения;
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью: 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; удерживать товарищей, имеющих физическую подготовку; принять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты в области физической культуры:

- Владение способами организации проведения разнообразных форм физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать и самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей и организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств человека, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, основание умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
- Приобретение опыта организаций самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности профилактики травматизма; основание умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах.
- Расширение опыта организаций и мониторинга физического развития и физической подготовленности.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты в области физической культуры:

- Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшение физической подготовленности;
- Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- Умение проводить самостоятельных занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, координационных способностей; контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура», 5-6 класс ФГОС

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, сек	10,2	10,3–11,4	11,5	9,7	9,8 – 10,9	11,0
Бег 300 м, мин, с	1,05	1,06–1,19	1,20	0,59	1,001,14	1,15
Бег 1000 м, мин, с	5,10	5,11- 7,10	7,11	4,30	4,31- 6,30	6,31
Бег 1 500 м, мин, с	8,15	8,16- 8,49	8,50	7,40	7,41- 8,15	8,16
Прыжок в длину с разбега, см	330	329- 231	230	360	359- 271	270
Прыжок в высоту, см	110	109-90	89	115	114-95	94
Метание мяча (150 г), м	23	22-16	15	38	37-23	22

Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Бег 30 м, с	5,3	5,4 – 6,0	6,1	5,2	5,3 – 5,9	6,0
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,4	8,5 – 8,9	9,0	8,0	8,1 – 8,5	8,6
Прыжок в длину с места, см	179	178 - 140	139	184	183 - 145	144
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз	115	114 - 96	95	105	104 - 85	84
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз	15	14 - 7	6	9	8 - 5	4
Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз	17	16-11	10	23	22 - 13	12
Сила кисти, кг	20	19 – 15	14	28	27 - 21	20

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
2 км, мин, с	14, 30	14,31 – 15,29	15,30	14,00	14,01 – 14,59	15,00
3 км, мин, с	Без учета времени			Без учета времени		

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура», 7-9 класс ФГОС

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, сек	10,1	10,2–11,2	11,4	9,5	9,8 – 10,9	11,0
Бег 300 м, мин, с	1,05	1,06–1,19	1,20	0,59	1,001,14	1,15
Бег 1000 м, мин, с	5,00	5,15-7,10	7,00	4,30	4,31-6,30	6,31
Бег 1 500 м, мин, с	8,10	8,15-8,40	8,50	7,30	7,41-8,15	8,16
Прыжок в длину с разбега, см	330	329-231	230	360	359-271	270
Прыжок в высоту, см	110	109-90	89	115	114-95	94
Метание мяча (150 г),	24	23-17	15	39	38-23	25

М						
---	--	--	--	--	--	--

Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5,2	5,4 – 6,0	6,1	5,1	5,3 – 5,9	6,0
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,5 – 8,9	9,0	7,9	8,1 – 8,5	8,6
Прыжок в длину с места, см	180	178 - 140	139	186	183 - 145	144
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз	115	114 - 96	95	105	104 - 85	84
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз	16	14 - 7	6	9	8 - 5	4
Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз	20	16-11	10	25	22 - 13	12
Сила кисти, кг	20	19 – 15	14	28	27 - 21	20

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
2 км, мин, с	14, 40	14,31 – 15,29	15,30	14,10	14,01 – 14,59	15,00
3 км, мин, с	Без учета времени			Без учета времени		

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений

(технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Медико-педагогический контроль

Для определения интенсивности физической нагрузки и правильности построения занятия проводят измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) 15-секундными отрезками до занятия, после общеразвивающих упражнений вводной части, техники двигательных действий основной части, подвижных и спортивных игр заключительной части урока. На уроках физической культуры рекомендуемый прирост ЧСС после вводной части составляет 25-30%, после основной 80-100% (в основной и подготовительных группах). 60-80% (в специальной медицинской группе) при его возвращении к исходным величинам к концу урока.

Физкультурная группа	11-12 лет			13 - 15		
Физическая нагрузка (ЧСС)						
Часть урока	Вводная	Основная	Заключительная	Вводная	Основная	Заключительная
Основная группа	60-70	140-160	90-70	60-70	150-165	90-70
Подготовительная	60-70	130-155	80-60	60-70	140-160	80-60
Специальная (медицинская)	60-70	120-135	70-60	60-70	130-140	70-60

По нормативам ГТО проводятся внутренний контроль и внешняя экспертиза физических данных.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 6 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		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	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	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16		
Итого по разделу		62		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		
Итого по разделу		1		

Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Способысамостоятельнойдеятельности	2		
Итогопоразделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	2		
Итогопоразделу		2		
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований	16		

	комплекса ГТО (модуль "Спорт")			
Итого по разделу		63		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	12		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	16		

	(модуль "Спортивные игры")			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	24		
Итогопоразделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		
Итого по разделу		3		
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")	10		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	10		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	10		

	(модуль "Спортивные игры")			
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15		
Итогопоразделу		62		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизу чения	Э. те
		Вс его	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе.	1			0 2.09.2024	w
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			0 5.09.2024	w
3	Режим дня. Упражнения утренней зарядки.	1			09.09.20 24	w
4	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			1 2.09.2024	ht Г
5	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			1 6.09.2024	w
6	Олимпийские игры древности. Бег на короткие дистанции.	1			1 9.09.2024	w
7	Бег на короткие дистанции	1				w

	с максимальной скоростью.				2 3.09.2024	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			2 6.09.2024	w
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м. Эстафеты	1			30.09.20 24	ht Г
10	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1			0 3.10.2024	w
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			0 7.10.2024	w
12	Прыжок в длину с места.	1			1 0.10.2024	w
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			1 4.10.2024	ht Г
14	Бросок набивного мяча.	1			1 7.10.2024	w
15	Метание малого мяча на дальность	1			2	w

					1.10.2024	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			2 4.10.2024	ht Г
17	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения.	1			0 7.11.2024	w
18	Бег на длинные дистанции. Определение состояния организма.	1			1 1.11.2024	w
19	Упражнения утренней зарядки. Упражнения на формирование телосложения.	1			1 4.11.2024	w
20	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1			1 8.11.2024	w
21	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			2 1.11.2024	w
22	Кувырок вперёд ногами «скрестно»	1			2 5.11.2024	w
23	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			2 8.11.2024	w
24	Акробатическая комбинация	1				w

					0 2.12.2024	
25	Упражнениянагимнастическойскамейке	1			0 5.12.2024	w
26	Упражнениянагимнастическойлестнице	1			0 9.12.2024	w
27	Прыжки через скакалку на месте.	1			1 2.12.2024	w
28	Прыжки через скакалку в движении.Упражнения на развитие координации.	1			1 6.12.2024	w
29	Упражнениянаразвитиегибкости.Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			1 9.12.2024	w
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры	1			2 3.12.2024	h Г
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на	1			2 6.12.2024	h Г

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			2 8.12.2024	ht Г
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			0 9.01.2025	ht Г
34	Техника ловли мяча	1			1 3.01.2025	w
35	Техника ловли мяча	1			1 6.01.2025	w
36	Техника передачи мяча	1			2 0.01.2025	w
37	Техника передачи мяча	1			2 3.01.2025	w
38	Ведение мяча стоя на месте	1			27.01.202 5	w

39	Ведение мяча стоя на месте	1			3 0.01.2025	w
40	Ведениемяча в движении	1			0 3.02.2025	w
41	Ведениемяча в движении	1			0 6.02.2025	w
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			1 0.02.2025	w
43	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			1 3.02.2025	w
44	Приём и передача мяча сверху	1			1 7.02.2025	w
45	Приём и передача мяча сверху	1			2 0.02.2025	w
46	Приём и передача мяча снизу	1			2 4.02.2025	w
47	Приём и передача мяча снизу и сверху.	1			2 7.02.2025	w
48	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			0	w

					3.03.2025	
49	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			0 6.03.2025	w
50	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы.	1			1 0.03.2025	w
51	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			1 3.03.2025	w
52	ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1			1 7.03.2025	w
53	Организация и проведение самостоятельных занятий. Эстафеты.	1			2 0.03.2025	w
54	Упражнения на формирование телосложения. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			2 4.03.2025	w
55	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1			0 3.04.2025	w
56	Повороты на лыжах способом переступания. Подъем в	1			0 7.04.2025	w

	горку на лыжах способом «лесенка»					
57	Спуск на лыжах с пологого склона	1			1 0.04.2025	w
58	Спуск на лыжах с пологого склона	1			1 4.04.2025	w
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			1 7.04.2025	ht Г
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			2 1.04.2025	ht Г
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			2 4.04.2025	ht Г
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			2 8.04.2025	ht Г
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			0 5.05.2025	ht Г
64	Правила и техника	1				ht

	выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				1 2.05.2025	Г
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			1 5.05.2025	h Г
66	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры.	1			1 9.05.2025	w
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			2 2.05.2025	h Г
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1			2 6.05.2025	h Г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов		
		Всего	Контрольные работы	Практ
1	Правила ТБ на занятиях легкой атлетики. Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		
2	Физическаяподготовкачеловека	1		
3	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		
4	Бегнакороткиедистанции	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м. Эстафеты	1		
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину толчком двумя ногами. Бег 60 м.	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		

9	Броски набивного мяча из-за головы из положения сидя ноги врозь	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
13	Бег на длинные дистанции.	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
16	Упражнения для коррекции телосложения	1		
17	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		
18	Правила ТБ на занятиях гимнастики и акробатики.	1		

19	Комплекс упражнений на гимнастической стенке	1		
20	Лазанье по гимнастической стенке	1		
21	Акробатические комбинации	1		
22	Акробатические комбинации	1		
23	Акробатические комбинации	1		
24	Акробатические комбинации	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
26	Прыжки через гимнастическую скакалку разными способами	1		
27	Прыжки через гимнастическую скакалку разными способами	1		
28	Прыжки через гимнастическую скакалку разными способами	1		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
30	Лазание по канату в три приема	1		
31	Лазание по канату в три приема	1		
32	Упражнения ритмической гимнастики	1		
33	Передвижение в стойке баскетболиста	1		

34	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
36	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
37	Упражнения в ведении мяча	1		
38	Упражнения в ведении мяча	1		
39	Ведение остановка бросок	1		
40	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
41	Передача мяча на месте и бросок мяча	1		
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
43	Броски мяча в кольцо	1		
44	Броски мяча в кольцо с разных точек	1		
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1		
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1		
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча и передачи мяча	1		
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
50	Прием и передача мяча сверху.	1		
51	Прием и передача мяча снизу	1		

52	Ведение футбольного мяча по прямой.	1		
53	Ведение футбольного мяча змейкой.	1		
54	Удар по футбольному мячу.	1		
55	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
56	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км.	1		
58	Одновременный одношажный ход.	1		
59	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
62	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1		

	из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты.			
65	Броски набивного мяча из-за головы из положения сидя ноги врозь	1		
66	Бег на длинные дистанции	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

8 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучен ия	Э т
		Вс его	Контрольные работы	Практичес киеработы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0		04.09.2023	v
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0		06.09.2023	v
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0		07.09.2023	v
4	Коррекциянарушенияосанки	1	0		11.09.2023	v
5	Коррекцияизбыточноймассытела	1	0		13.09.2023	v
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0		14.09.2023	v
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0		18.09.2023	v
8	Способыучётаиндивидуальныхособенностей	1	0		20.09.2023	v
9	Профилактикаумственногопереутомления	1	0		21.09.2023	v
10	Упражнениядляпрофилактики утомления	1	0		25.09.2023	v
11	Бегнакороткиедистанции	1	0		27.09.2023	v

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м	1	0		28.09.2023	v
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1	0		02.10.2023	h n
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0		04.10.2023	h E
15	Прыжки в длину с места	1	0		05.10.2023	v
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0		09.10.2023	h E
17	Бросок набивного мяча	1	0		11.10.2023	v
18	Бросок набивного мяча	1	0		12.10.2023	v
19	Бросок набивного мяча на заданное расстояние	1	0		16.10.2023	v
20	Бег на средние дистанции	1	0		18.10.2023	v
21	Бег на длинные дистанции	1	0		19.10.2023	v
22	Бег на длинные дистанции	1	0		23.10.2023	v
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0		25.10.2023	h Г
24	Правила и техника выполнения норматива	1	0		26.10.2023	h E

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г					
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0		30.10.2023	h E
26	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпри травмах	1	0		09.11.2023	h E
27	Элементы акробатики.	1	0		13.11.2023	v
28	Акробатические комбинации	1	0		15.11.2023	v
29	Акробатическая комбинация.	1	0		16.11.2023	v
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0		20.11.2023	v
31	Прыжки через скалку с продвижением вперед	1	0		22.11.2023	v
32	Прыжки через скалку на месте	1	0		23.11.2023	v
33	Серия прыжков через скалку	1	0		27.11.2023	v
34	Серия прыжков через скалку	1	0		29.11.2023	v
35	Гимнастические упражнения на скамейке	1	0		30.11.2023	v
36	Гимнастические упражнения на скамейке	1	0		04.12.2023	v

37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0		06.12.2023	h E
38	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0		07.12.2023	v
39	Гимнастические упражнения на астенке	1	0		11.12.2023	v
40	Гимнастические упражнения на астенке	1	0		13.12.2023	v
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0		14.12.2023	h E
42	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		18.12.2023	h E
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0		20.12.2023	h E
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа	1	0		21.12.2023	h E

	на низкой перекладине 90см					
45	Лазаньепоканату	1	0		25.12.2023	v
46	Лазаньепоканату	1	0		27.12.2023	v
47	Гимнастическаяполосапрепятствий	1	0		28.12.2023	v
48	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0		10.01.2024	h E
49	Передача мяча от груди двумя руками	1	0		11.01.2024	v
50	Передача мяча от груди двумя руками	1	0		15.01.2024	v
51	Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	1	0		17.01.2024	v
52	Техника ведения мяча с изменением направления	1	0		18.01.2024	v
53	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0		22.01.2024	v
54	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0		24.01.2024	v
55	Передача мяча одной рукой снизу	1	0		25.01.2024	v
56	Передача мяча одной рукой снизу	1	0		29.01.2024	v
57	Повороты с мячом на месте	1	0		31.01.2024	v
58	Повороты с мячом на месте	1	0		01.02.2024	v

59	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0		05.02.2024	v
60	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0		07.02.2024	v
61	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0		08.02.2024	v
62	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0		12.02.2024	v
63	Тактические действия в защите	1	0		14.02.2024	v
64	Тактические действия в нападении	1	0		15.02.2024	v
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0		19.02.2024	v
66	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0		21.02.2024	v
67	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0		22.02.2024	v
68	Правила игры в мини-футбол	1	0		26.02.2024	v
69	Прямой нападающий удар	1	0		28.02.2024	v
70	Прямой нападающий удар	1	0		29.02.2024	v
71	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0		04.03.2024	v
72	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0		06.03.2024	v

73	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0		07.03.2024	v
74	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	0		11.03.2024	v
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0		21.03.2024	h E
76	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0		25.03.2024	v
77	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0		27.03.2024	v
78	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0		28.03.2024	v
79	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0		01.04.2024	v
80	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0		03.04.2024	v
81	Торможение боковым скольжением	1	0		04.04.2024	v
82	Торможение боковым скольжением	1	0		08.04.2024	v
83	Переход с одного лыжного	1	0		10.04.2024	v

	хода на другой					
84	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0		11.04.2024	v
85	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0		15.04.2024	v
86	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		17.04.2024	h E
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0		18.04.2024	h E
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бегналыжах 3 км	1	0		22.04.2024	h E
89	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпри травмах	1	0		24.04.2024	h E
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1	0		25.04.2024	h E
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м	1	0		29.04.2024	h E

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 м 2000м.	1	0		01.05.2024	h E
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0		02.05.2024	h E
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0		06.05.2024	h E
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0		08.05.2024	h E
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0		09.05.2024	h E
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0		13.05.2024	h E

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0		15.05.2024	h E
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0		16.05.2024	h E
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0		20.05.2024	h E
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0		22.05.2024	h E
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0		23.05.2024	h E
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Эл ль
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0		0 5.09.2024	http
2	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1	0		0 6.09.2023 4	http
3	Занятия физической культурой и режим питания	1	0		1 2.09.2024	http
4	Бегнакороткиедистанции	1	0		1 3.09.2024	http
5	Бегнакороткиедистанции	1	0		1 9.09.2024	http (gt
6	Правила и техника выполнения норматива	1	0		2	http (gt

	комплекса ГТО: Бег на 30м.				0.09.2024	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60 м.	1	0		2 6.09.2024	http (gtc)
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0		2 7.09.2024	http (gtc)
9	Серия прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места.	1	0		0 3.10.2024	http (gtc)
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0		0 4.10.2024	http (gtc)
11	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Бросок набивного мяча.	1	0		1 0.10.2024	http (gtc)
12	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Бросок набивного мяча.	1	0		1 1.10.2024	http (gtc)
13	Бег на длинные	1	0			http

	дистанции. Восстановительный массаж.				1 7.10.2024	(gt
14	Бег на длинные дистанции. Банные процедуры.	1	0		1 8.10.2024	http (gt
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0		2 4.10.2024	http (gt
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0		2 5.10.2024	http (gt
17	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0		0 7.11.2024	http (gt
18	Кувырокназад в упор	1	0		0 8.11.2024	http (gt
19	Длинныйкувырок с разбега	1	0		1 4.11.2024	http (gt
20	Кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	0		1 5.11.2024	http (gt

21	Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад).	1	0		2 1.11.2024	http (gt
22	Акробатическая комбинация из нескольких элементов.	1	0		2 2.11.2024	http (gt
23	Прыжки через скакалку с продвижением вперед..	1	0		2 8.11.2024	http (gt
24	Прыжки через скакалку на месте, серия прыжков.	1	0		2 9.11.2024	http (gt
25	Серия прыжков через скакалку. Прыжки в парах.	1	0		0 5.12.2024	http (gt
26	Прыжки на скорость за 1 мин. через скакалку. Прыжки в парах.	1	0		0 6.12.2024	http (gt
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0		1 2.12.2024	http (gt
28	Правила и техника	1	0			http

	выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине				1 3.12.2024	(gt
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0		1 9.12.2024	http (gt
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0		2 0.12.2024	http (gt
31	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0		2 6.12.2024	http (gt
32	Гимнастическая полоса препятствий	1	0		2 7.12.2024	http (gt
33	Ведение остановка, поворот. Ведение мяча с	1	0		09.01.202	http (gt

	разной высотой отскока				5	
34	Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	1	0		1 0.01.2025	http (gtc
35	Передача мяча на месте.	1	0		1 6.01.2025	http (gtc
36	Передача мяча в движении.	1	0		1 7.01.2025	http (gtc
37	Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	1	0		2 3.01.2025	http (gtc
38	Передача мяча двумя от груди на скорость.	1	0		2 4.01.2025	http (gtc
39	Приемы и броски мяча на месте	1	0		3 0.01.2025	http (gtc
40	Приемы и броски мяча после ведения	1	0		3 1.01.2025	http (gtc

41	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0		0 6.02.2025	http (gt
42	Техника штрафного броска	1	0		0 7.02.2025	http (gt
43	Техника штрафного броска. Тактические действия игрока	1	0		13.02.2025 5	http (gt
44	Защитные действия игрока	1	0		14 .02.2025	http (gt
45	Волейбол приемы мяча	1	0		2 0.02.2025	http (gt
46	Приемы и передачи мяча	1	0		2 1.02.2025	http (gt
47	Техника подачи мяча.	1	0		2 7.02.2025	http (gt
48	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0		2 8.02.2025	http (gt
49	Блокировка. Техника подачи.	1	0			http (gt

					06.03.2025	
50	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ.	1	0		07.03.2025	http://gtc
51	Первая помощь при травмах во время спортивных игр.	1	0		03.03.2025	http://gtc
52	Футбол. Остановка и удары по мячу с места	1	0		04.03.2025	http://gtc
53	Ведение мяча. Остановка и удары по мячу с места	1	0		20.03.2025	http://gtc
54	Остановка и удары по мячу в движении	1	0		01.03.2025	http://gtc
55	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0		03.04.2025	http://gtc

56	Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой» и «елочкой»	1	0		0 4.04.2025	http (gt
57	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0		1 0.04.2025	http (gt
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0		1 1.04.2025	http (gt
59	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0		1 7.04.2025	http (gt
60	Техника выполнения лыжных ходов	1	0		1 8.04.2025	http (gt
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м.	1	0		2 4.04.2025	http (gt
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60 м.	1	0		2 5.04.2025	http (gt
63	Специальные прыжковые упражнения.	1	0		0	http (gt

	Прыжок в длину с места.				2.05.2025	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0		0 8.05.2025	http (gtc)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1	0		15.05.20 25	http (gtc)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0		16.05.20 25	http (gtc)
67	Техника бега на длинные дистанции.	1	0		22.05.20 25	http (gtc)
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000 м, 3000 м.	1	0		23.05.20 25	http (gtc)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., 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. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под

редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://www.school.edu.ru>

<https://www.gto.ru/norms>

ВФСК ГТО (gto.ru)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru/norms>

ВФСК ГТО (gto.ru)

<http://www.school.edu.ru/>

