

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Магаданской области

Управление образования администрации Омсукчанского

муниципального округа

МБОУ "СОШ п. Омсукчан"

РАССМОТРЕНО

Руководитель
МО "Радуга"



Гущина 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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5745228)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

п. Омсукчан 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку 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 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Акробатическая комбинация (девушки)

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). Прыжки на скакалке на месте и в движении. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Гимнастическая стенка и скамейка.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, короткие дистанции, прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований

комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять кувырк вперёд и соскок, 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 места, 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);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		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 "Легкая	12		

	атлетика")			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	21		
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		
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Все го	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Физическая культура в современном обществе	1	0		03.09.2024
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0		04.09.2024
3.	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0		06.09.2024
4.	Коррекция нарушения осанки	1	0		10.09.2024
5.	Коррекция избыточной массы тела	1	0		11.09.2024
6.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0		13.09.2024
7.	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0		17.09.2024
8.	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0		18.09.2024
9.	Профилактика умственного	1	0		20.09.2024

	перенапряжения					
10.	Упражнения для профилактики утомления	1	0		24.09.2024	
11.	Бег на короткие дистанции	1	0		25.09.2024	
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м	1	0		27.09.2024	
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1	0		01.10.2024	
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0		02.10.2024	
15.	Прыжки в длину с места	1	0		04.10.2024	
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0		08.10.2024	
17.	Бросок набивного мяча	1	0		09.10.2024	
18.	Бросок набивного мяча	1	0		11.10.2024	
19.	Бросок набивного мяча на заданное расстояние	1	0		15.10.2024	

20.	Бег на средние дистанции	1	0		16.10.2024	
21.	Бег на длинные дистанции	1	0		18.10.2024	
22.	Бег на длинные дистанции	1	0		22.10.2024	
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м.	1	0		23.10.2024	
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0		25.10.2024	
25.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0		05.11.2024	
26.	Элементы акробатики.	1	0		06.11.2024	
27.	Акробатические комбинации	1	0		08.11.2023	
28.	Акробатическая комбинация.	1	0		12.11.2024	
29.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0		13.11.2024	

30.	Прыжки через скалку с продвижением вперед	1	0		15.11.2024	
31.	Прыжки через скалку на месте	1	0		19.11.2024	
32.	Серия прыжков через скакалку	1	0		20.11.2024	
33.	Серия прыжков через скакалку	1	0		22.11.2024	
34.	Гимнастические упражнения на скамейке	1	0		26.11.2024	
35.	Гимнастические упражнения на скамейке	1	0		27.11.2024	
36.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0		29.11.2024	
37.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0		03.12.2024	
38.	Гимнастические упражнения на стенке	1	0		04.12.2024	
39.	Гимнастические упражнения на стенке	1	0		06.12.2024	
40.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0		10.12.2024	

41.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0		11.12.2024	
42.	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		13.12.2024	
43.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0		17.12.2024	
44.	Лазанье по канату	1	0		18.12.2024	
45.	Лазанье по канату	1	0		20.12.2024	
46.	Гимнастическая полоса препятствий	1	0		24.12.2023	
47.	Гимнастическая полоса препятствий	1	0		25.12.2024	
48.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное	1	0		27.12.2024	

	оружие)					
49.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0		08.01.2025	
50.	Знакомство с баскетбольным мячом. Правила ТБ на уроках спортивных игр.	1	0		10.01.2025	
51.	Передача мяча от груди двумя руками	1	0		14.01.2025	
52.	Передача мяча от груди двумя руками	1	0		15.01.2025	
53.	Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	1	0		17.01.2025	
54.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1	0		21.01.2025	
55.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1	0		22.01.2025	
56.	Техника ведения мяча с изменением направления	1	0		24.01.2025	
57.	Техника ведения мяча с изменением направления	1	0		28.01.2025	
58.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0		29.01.2025	
59.	Передача мяча одной рукой	1	0		31.01.2025	

	от плеча и снизу					
60.	Передача мяча одной рукой снизу	1	0		04.02.2025	
61.	Передача мяча одной рукой снизу	1	0		05.02.2025	
62.	Повороты с мячом на месте	1	0		07.02.2025	
63.	Повороты с мячом на месте	1	0		11.02.2025	
64.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0		12.02.2025	
65.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0		14.02.2025	
66.	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. Техника штрафного броска.	1	0		18.02.2025	
67.	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. Штрафной бросок.	1	0		19.02.2025	
68.	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо.	1	0		21.02.2025	
69.	Штрафной бросок.				25.02.2025	
70.	Тактические действия в защите	1	0		26.02.2025	
71.	Тактические действия в нападении	1	0		28.02.2025	
72.	Игровая деятельность с	1	0		04.03.2025	

	использованием разученных технических приёмов					
73.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0		05.03.2025	
74.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0		07.03.2025	
75.	Правила игры в мини-футбол	1	0		11.03.2025	
76.	Прямой нападающий удар	1	0		12.03.2025	
77.	Прямой нападающий удар	1	0		14.03.2025	
78.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0		18.03.2025	
79.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0		19.03.2025	
80.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0		21.03.2025	
81.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	0		25.03.2025	
82.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	0		02.04.2025	

	лыжах 2 км или 3 км					
83.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0		04.04.2025	
84.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0		08.04.2025	
85.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0		09.04.2025	
86.	Торможение боковым скольжением	1	0		11.04.2025	
87.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0		15.04.2025	
88.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0		16.04.2025	
89.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0		18.04.2025	
90.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км	1	0		22.04.2025	
91.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1	0		23.04.2025	

	выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1	0		25.04.2025	
93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м	1	0		29.04.2025	
94.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 м 2000м.	1	0		30.04.2025	
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0		02.05.2025	
96.	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		06.05.2025	
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0		07.05.2025	

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0		13.05.2025	
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0		14.05.2025	
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0		16.05.2025	
101.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0		20.05.2025	
102.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0		21.05.2025 23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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/>