

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Архангельской области
Управление по социальным вопросам
Комитет по образованию городского округа "Котлас"
МОУ "Общеобразовательный лицей №3"

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МОУ
«Общеобразовательный
лицей № 3»
№ 104-25/о от
01.09.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6а, 6б, 8а классов

2023-2024 учебный год

Учитель: Порошина Евгения Александровна

Котлас 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей 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, – 408 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 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 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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

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.

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 «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Критерии оценивания по физической культуре

Организация уроков физической культуры

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. В начале каждого учебного года, медицинским работником школы заполняются листки здоровья в классном журнале с указанием медицинской группы каждого учащегося школы. Занятия в этих группах отличаются учебными объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Критерии оценивания

1. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

2. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя.

3. Учитель физической культуры может оценить положительно (оценкой 66-89 или 90-100) помощь обучающегося в проведении судейства, соревнований и тд.

4. Для обучающихся 5-9-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

5. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения.

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре.

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
-----------------	---------	-----------------------

Высокий	«90-100»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«66-89»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«50-65»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«ниже 50»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«66-89»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«50-65»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«ниже 50»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения

Высокий	«90-100»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«66-89»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«50-65»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«ниже 50»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«66-89»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«50-65»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«ниже 50»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	95-100 %

Повышенный	«66-89»	75-94 %
Базовый	«50-65»	51-74 %
Пониженный	«ниже 50»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«66-89»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«50-65»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«ниже 50»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	95-100 %
Повышенный	«66-89»	75-94 %
Базовый	«50-65»	51-74 %
Пониженный	«ниже 50»	0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«66-89»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«50-65»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует

		<ul style="list-style-type: none"> • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«ниже 50»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«66-89»	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«50-65»	<p>Замечания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«ниже 50»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7.Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«66-89»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«50-65»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«ниже 50»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка	Показатели выполнения
Высокий	«90-100»	95-100 %
Повышенный	«66-89»	75-94 %
Базовый	«50-65»	51-74 %
Пониженный	«ниже 50»	0-50 %

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru . https://www.gto.ru/
Итого по разделу		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	31	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	https://www.gto.ru/
2.9	Конькобежная подготовка	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		99	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	ИОТ–018–2022 Правила поведения на уроке физической культуры. Бег на 30 метров. Возрождение Олимпийских игр	1	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2	Бег 30м на результат	1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3	Техника челночного бега	1	11.09.2023	
4	Челночный бег на результат	1	15.09.2023	
5	Бег на выносливость	1	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
6	Бег на выносливость	1	22.09.2023	
7	Освоение техники прыжка в длину с места	1	25.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/
8	Повторение и закрепление техники прыжка в длину с места	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/
9	ИОТ-021-2022. История баскетбола	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/
10	Подвижные игры- баскетбол	1	06.10.2023	
11	Бросок после ведения в два шага.	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/
12	Бросок после ведения в 2 шага	1	13.10.2023	
13	Бросок после ведения в 2 шага	1	17.10.2023	
14	Передача мяча в парах, в тройках в движении.	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

				n/7155/start/262383/
15	Передача мяча в парах, в тройках в движении	1	23.10.2023	
16	Передача мяча в парах, в тройках в движении	1	27.10.2023	
17	Техника штрафного броска	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
18	Закрепление техники штрафного броска	1	14.11.2023	
19	ИОТ-021-2022 Волейбол. История волейбола	1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/
20	Разучивание передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	1	20.11.2023	
21	Разучивание передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	1	24.11.2023	
22	Прием мяча снизу	1	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/
23	Прием мяча снизу	1	01.12.2023	
24	Техника подачи мяча снизу	1	04.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
25	Игра волейбол по упрощенным правилам.	1	08.12.2023	
26	Игра волейбол по упрощенным правилам.	1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
27	ИОТ–017–2022 Гимнастика с элементами акробатики.	1	15.12.2023	https://kratkoe.com/doklad-na-temu-gimnastika/
28	Гимнастика с элементами акробатики.	1	19.12.2023	
29	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	15.12.2023	
30	Прыжки со скакалкой. Два кувырка вперед слитно.	1	26.12.2023	https://kratkoe.com/doklad-na-temu-gimnastika/
31	Прыжки со скакалкой. Два кувырка вперед слитно.	1	12.01.2024	
32	Лазанье по наклонной скамейке. Полоса препятствий.	1	15.01.2024	https://kratkoe.com/doklad-na-

				temu-gimnastika/
33	ИОТ–019–2022 Попеременный двухшажный ход. Повороты в движении.	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
34	Попеременный двухшажный ход. Повороты в движении	1	22.01.2024	https://infourok.ru/doklad-na-temu-lizhnie-hodi-kratkaya-informaciya-3798708.html
35	Попеременный двухшажный ход. Повороты в движении	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
36	Повороты переступанием в движении. Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.	1	29.01.2024	
37	Повороты переступанием в движении. Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.	1	02.02.2024	
38	Одновременный бесшажный ход	1	05.02.2024	https://infourok.ru/doklad-na-temu-lizhnie-hodi-kratkaya-informaciya-3798708.html
39	Одновременный бесшажный ход	1	09.02.2024	
40	Одновременный одношажный ход	1	12.02.2024	
41	Одновременный одношажный ход	1	16.02.2024	
42	Техника одновременного одношажного хода на результат	1	19.02.2024	
43	Одновременный двухшажный ход	1	23.02.2024	https://infourok.ru/doklad-na-temu-lizhnie-hodi-kratkaya-informaciya-3798708.html
44	Техника коньковых ходов	1	26.02.2024	
45	Одновременный одношажный коньковый ход	1	01.03.2024	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-lizhnie-gonki-znakomstvo-s-konkovim-hodom-klass-3938056.html
46	Одновременный одношажный коньковый ход	1	04.03.2024	
47	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	08.03.2024	https://infourok.ru/fizicheskaya

				-kultura-lizhnie-gonki-znakomstvo-s-konkovim-hodom-klass-3938056.html
48	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	11.03.2024	
49	Попеременный двухшажный коньковый ход	1	15.03.2024	
50	Попеременный двухшажный коньковый ход	1	18.03.2024	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-lizhnie-gonki-znakomstvo-s-konkovim-hodom-klass-3938056.html
51	Прохождение дистанции 1500м	1	22.03.2024	
52	Прохождение дистанции 1500м на результат	1	01.04.2024	
53	ИОТ–018–2022 Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту способом перешагивание.	1	05.04.2024	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html
54	Техника прыжка в высоту способом перешагивание	1	08.04.2024	
55	Техника прыжка в высоту способом перешагивание	1	12.04.2024	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html
56	Техника прыжка в высоту способом перешагивание на результат	1	15.04.2024	
57	Бросок набивного мяча из различных положений	1	19.04.2024	https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy
58	Бросок набивного мяча из различных положений	1	22.04.2024	https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy
59	Бег 60 м с низкого старта.	1	26.04.2024	
60	Бег 60 м с низкого старта.	1	29.04.2024	

61	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1	03.05.2024	https://yandex.ru/q/question/cht_o_takoe_metanie_miacha_ff3ad765/
62	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1	06.05.2024	
63	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1	10.05.2024	https://yandex.ru/q/question/cht_o_takoe_metanie_miacha_ff3ad765/
64	Медленный бег до 15 минут.	1	13.05.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkul_tura-i-sport/library/2021/04/11/beg
65	Медленный бег до 15 минут.	1	17.05.2024	
66	Медленный бег до 15 минут.	1	20.05.2024	
67	Бег 1500м на результат	1	24.05.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkul_tura-i-sport/library/2021/04/11/beg
68	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количес тво часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	ИОТ-018-2022. Правила поведения на уроке физической культуры. Бег 60м	1	02.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
2	Подготовка к сдаче норматива на 100м	1	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
3	Повторение техники выполнения низкого старта	1	06.09.2023	
4	Сдача норматива на 100м	1	09.09.2023	
5	Бег на средние дистанции	1	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
6	Подготовка к сдаче норматива на дистанции 1000м	1	13.09.2023	
7	Освоение техники прыжка с места	1	16.09.2023	
8	Повторение и закрепление техники прыжка с места	1	18.09.2023	https://yandex.ru/video/preview/13808410421991732653
9	Круговая тренировка	1	20.09.2023	https://infourok.ru/krugovaya-trenirovka-klass-3664491.html
10	Круговая тренировка	1	23.09.2023	
11	Техника метания мяча весом 150гр	1	25.09.2023	https://yandex.ru/video/preview/2027225830613977629
12	Техника метания мяча весом 150гр	1	27.09.2023	
13	ИОТ-021-2022. Изучение баскетбольных передач в парах	1	30.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
14	Изучение баскетбольных передач в парах	1	02.10.2023	
15	Техника броска в 2 шага после ведения	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

				n/3217/start/
16	Техника броска в 2 шага после ведения	1	07.10.2023	
17	Передачи мяча в парах, в тройках в движении	1	09.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
18	Передача мяча в парах, в тройках в движении	1	11.10.2023	
19	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	14.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
20	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	16.10.2023	
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	21.10.2023	
23	ИОТ-021-2022.Передача мяча сверху в парах через сетку	1	23.10.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/07/07/volleybol-pravila-igry
24	Передача мяча сверху в парах через сетку	1	25.10.2023	
25	Передача мяча сверху в парах через сетку	1	28.10.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/07/07/volleybol-pravila-igry
26	Нижняя прямая подача мяча.	1	08.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/07/07/volleybol-pravila-igry
27	Нижняя прямая подача мяча.	1	11.11.2023	
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	13.11.2023	https://www.gto.ru/
29	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону	1	15.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/07/07/volleybol-pravila-igry

				ol-pravila-igry
30	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону	1	18.11.2023	
31	Игра волейбол	1	20.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/07/07/voleybol-pravila-igry
32	Гимнастика. ИОТ-017-2022. Акробатическая комбинация	1	22.11.2023	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-8-klass-6137462.html
33	Гимнастика. Акробатическая комбинация	1	25.11.2023	
34	Гимнастика. Акробатическая комбинация	1	27.11.2023	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-8-klass-6137462.html
35	Гимнастика. Акробатическая комбинация	1	29.11.2023	
36	Прыжок через козла ноги врозь.	1	02.12.2023	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-8-klass-6137462.html
37	Прыжок через козла ноги врозь.	1	04.12.2023	
38	Упражнения для развития гибкости	1	06.12.2023	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-uprazhneniy-po-gibkosti-2404346.html
39	Упражнения для развития гибкости	1	09.12.2023	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-uprazhneniy-po-gibkosti-2404346.html
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	11.12.2023	https://www.gto.ru/

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
41	ИОТ–019–2022 Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	13.12.2023	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-klass-lizhnaya-podgotovka-2976246.html
42	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	16.12.2023	
43	Уроки по конькобежной подготовке. Инструктаж по ТБ. Подбор коньков. Выбор одежды конькобежца и поведение на льду.	1	18.12.2023	https://infourok.ru/konkobezhnaya-podgotovka-265467.html
44	Торможение боковым скольжением	1	20.12.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/16/tehnika-klassicheskikh-lyzhnyh-hodov
45	Торможение боковым скольжением	1	23.12.2023	https://infourok.ru/konkobezhnaya-podgotovka-265467.html
46	Техника падения. Подбор коньков.	1	25.12.2023	
47	Переход с одного лыжного хода на другой	1	27.12.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/16/tehnika-klassicheskikh-lyzhnyh-hodov
48	Переход с одного лыжного хода на другой	1	10.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/16/tehnika-klassicheskikh-lyzhnyh-hodov
49	Катания на координацию. Развития быстроты и скоростной выносливости.	1	13.01.2024	https://infourok.ru/konkobezhnaya-podgotovka-265467.html
50	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	15.01.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-spuski-i-podyomy-na-lyzhah-8-klass-6276931.html
51	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	1	17.01.2024	

52	Катание на координацию. Скольжение по прямой и вход в поворот. Эстафеты.	1	20.01.2024	https://infourok.ru/konkobezhnaya-podgotovka-265467.html
53	Преодоление дистанции 3 км (д) и 5 км.	1	22.01.2024	https://dzodzo.ru/gymsub/lyzhnaya-podgotovka/
54	Преодоление дистанции 3 км (д) и 5 км.	1	24.01.2024	https://dzodzo.ru/gymsub/lyzhnaya-podgotovka/
55	Техника старта. Бег по прямой и вход в поворот.	1	27.01.2024	
56	Коньковый ход. Виды	1	29.01.2024	https://infourok.ru/konkobezhnaya-podgotovka-265467.html
57	Техника одновременного одношажного конькового хода	1	31.01.2024	https://training365.ru/tehnika-konkovogo-xoda/
58	Техника старта. Бег по прямой и вход в поворот. Финиширование.	1	03.02.2024	
59	Техника одношажного одновременного конькового хода	1	05.02.2024	https://training365.ru/tehnika-konkovogo-xoda/
60	Техника одношажного одновременного конькового хода	1	07.02.2024	
61	Техника старта. Бег по прямой и вход в поворот. Финиширование.	1	10.02.2024	https://infourok.ru/konkobezhnaya-podgotovka-265467.html
62	Техника двухшажного одновременного конькового хода	1	12.02.2024	https://training365.ru/tehnika-konkovogo-xoda/
63	Техника двухшажного одношажного конькового хода	1	14.02.2024	
64	Подвижные игры на льду. Развития скоростной выносливости.	1	17.02.2024	
65	Техника двухшажного попеременного конькового хода	1	19.02.2024	https://training365.ru/tehnika-konkovogo-xoda/
66	Техника двухшажного попеременного конькового хода	1	21.02.2024	https://training365.ru/tehnika-konkovogo-xoda/
67	Подвижные игры на льду. Развития скоростной выносливости.	1	24.02.2024	
68	Преодоление 2000м на результат	1	26.02.2024	
69	Подвижные игры на лыжах	1	28.02.2024	

70	Подвижные игры на льду. Развития скоростной выносливости.	1	02.03.2024	https://infourok.ru/konkobezhnaya-podgotovka-265467.html
71	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	04.03.2024	https://www.gto.ru/
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	06.03.2024	https://www.gto.ru/
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	09.03.2024	https://www.gto.ru/
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	11.03.2024	https://www.gto.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	13.03.2024	https://www.gto.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	16.03.2024	https://www.gto.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	18.03.2024	https://www.gto.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	20.03.2024	https://www.gto.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	23.03.2024	https://www.gto.ru/
80	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".ИОТ–018–2022	1	01.04.2024	https://yandex.ru/video/preview/9283156835680777062
81	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1	03.04.2024	
82	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1	06.04.2024	https://yandex.ru/video/preview/9283156835680777062
83	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1	08.04.2024	

84	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" на результат.	1	10.04.2024	
85	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	13.04.2024	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sprinterskii-beg/#:~:text=Спринтерский%20бег%20это%20преодоление%20спортсменом,процессе%20и%20даже%20на%20финише
86	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	15.04.2024	
87	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	17.04.2024	https://yandex.ru/q/question/cht_o_takoe_metanie_miacha_ff3ad765/
88	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	20.04.2024	
89	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	22.04.2024	https://yandex.ru/q/question/cht_o_takoe_metanie_miacha_ff3ad765/
90	Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости.	1	24.04.2024	
91	Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости.	1	27.04.2024	
92	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	29.04.2024	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sprinterskii-beg/#:~:text=Спринтерский%20бег%20это%20преодоление%20спортсменом,процессе%20и%20даже%20на%20финише
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	01.05.2024	

94	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	04.05.2024	
95	Бег по дистанции 70-80м.Финиширование.	1	06.05.2024	
96	Бег по дистанции 70-80м. Финиширование.	1	08.05.2024	
97	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	1	11.05.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/01/krossovyi-beg-vidy-i-tehnika-begachinayushchim-i
98	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	1	13.05.2024	
99	Физическая культура человека	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/
100	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	18.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
101	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	20.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
102	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

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

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Виленский И. М., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

