

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Отдел образования администрации Дятьковского района

МАОУ ДСОШ № 5

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

**РАССМОТРЕНО
ШМО**



А.А.Булимова

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
школы по УВР



А.А.Булимова

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



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 595543)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 классов

г. Дятьково 2023-2024

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

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области « Физической культуры» в соответствии с ФГОС ООО и реализуется 1 год 7 класс.

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

Рабочая программа учебного предмета является частью ООП ООО определяющей:

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

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. 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, противостоят 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 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7а КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

						ресурсы
1	Истоки развития олимпизма в России	1			05.09.2023	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			06.09.2023	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			12.09.2023	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			13.09.2023	
5	Упражнения для коррекции телосложения	1			19.09.2023	
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			20.09.2023	
7	Преодоление препятствий наступанием	1			26.09.2023	
8	Преодоление препятствий наступанием	1			27.09.2023	
9	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			03.10.2023	
10	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			04.10.2023	
11	Эстафетный бег	1			10.10.2023	
12	Эстафетный бег	1			11.10.2023	
13	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			17.10.2023	

14	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			18.10.2023	
15	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			24.10.2023	
16	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			25.10.2023	
17	Комбинация на гимнастическом бревне	1			07.11.2023	
18	Кувырки вперед и назад.	1			08.11.2023	
19	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			14.11.2023	
20	Лазанье по канату в два приёма	1			15.11.2023	
21	Лазанье по канату в два приёма	1			21.11.2023	
22	Акробатические комбинации	1			22.11.2023	
23	Акробатические пирамиды	1			28.11.2023	
24	Стойка на голове с опорой на руки	1			29.11.2023	
25	Стойка на голове с опорой на руки	1			05.12.2023	
26	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			06.12.2023	
27	Торможение на лыжах способом «упор»	1			12.12.2023	
28	Торможение на лыжах способом «упор»	1			13.12.2023	
29	Поворот упором при спуске с пологого	1			19.12.2023	

	склона					
30	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			20.12.2023	
31	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			26.12.2023	
32	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			27.12.2023	
33	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			09.01.2024	
34	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			10.01.2024	
35	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			16.01.2024	
36	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			17.01.2024	
37	Передача мяча после отскока от пола	1			23.01.2024	
38	Ловля мяча после отскока от пола	1			24.01.2024	
39	Ловля мяча после отскока от пола	1			30.01.2024	
40	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			31.01.2024	
41	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			06.02.2024	
42	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			07.02.2024	
43	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			13.02.2024	

44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.02.2024	
45	Верхняя прямая подача мяча	1			20.02.2024	
46	Верхняя прямая подача мяча	1			21.02.2024	
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			27.02.2024	
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			28.02.2024	
49	Перевод мяча за голову	1			05.03.2024	
50	Перевод мяча за голову	1			06.03.2024	
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			12.03.2024	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.03.2024	
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			19.03.2024	
54	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			20.03.2024	
55	Тактические действия при выполнении углового удара	1			02.04.2024	
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			03.04.2024	

57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			09.04.2024	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10.04.2024	
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			16.04.2024	
60	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			17.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			23.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			24.04.2024	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			30.04.2024	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			08.05.2024	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			14.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			15.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			21.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

76 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			06.09.2023	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			07.09.2023	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			13.09.2023	

4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			14.09.2023	
5	Упражнения для коррекции телосложения	1			20.09.2023	
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			21.09.2023	
7	Преодоление препятствий наступанием	1			27.09.2023	
8	Преодоление препятствий наступанием	1			28.09.2023	
9	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			04.10.2023	
10	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			05.10.2023	
11	Эстафетный бег	1			11.10.2023	
12	Эстафетный бег	1			12.10.2023	
13	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			18.10.2023	
14	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			19.10.2023	
15	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			25.10.2023	
16	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			26.10.2023	
17	Комбинация на гимнастическом бревне	1			08.11.2023	
18	Кувырки вперёд и назад.	1			09.11.2023	

19	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			15.11.2023	
20	Лазанье по канату в два приёма	1			16.11.2023	
21	Лазанье по канату в два приёма	1			22.11.2023	
22	Акробатические комбинации	1			23.11.2023	
23	Акробатические пирамиды	1			29.11.2023	
24	Стойка на голове с опорой на руки	1			30.11.2023	
25	Стойка на голове с опорой на руки	1			06.12.2023	
26	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			07.12.2023	
27	Торможение на лыжах способом «упор»	1			13.12.2023	
28	Торможение на лыжах способом «упор»	1			14.12.2023	
29	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			20.12.2023	
30	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			21.12.2023	
31	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			27.12.2023	
32	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			28.12.2023	
33	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			10.01.2024	

34	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			11.01.2024	
35	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			17.01.2024	
36	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			18.01.2024	
37	Передача мяча после отскока от пола	1			24.01.2024	
38	Ловля мяча после отскока от пола	1			25.01.2024	
39	Ловля мяча после отскока от пола	1			31.01.2024	
40	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			01.02.2024	
41	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			07.02.2024	
42	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			08.02.2024	
43	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			14.02.2024	
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.02.2024	
45	Верхняя прямая подача мяча	1			21.02.2024	
46	Верхняя прямая подача мяча	1			22.02.2024	
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			28.02.2024	

48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			29.02.2024	
49	Перевод мяча за голову	1			06.03.2024	
50	Перевод мяча за голову	1			07.03.2024	
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.03.2024	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.03.2024	
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			20.03.2024	
54	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			21.03.2024	
55	Тактические действия при выполнении углового удара	1			03.04.2024	
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			04.04.2024	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10.04.2024	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.04.2024	
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			17.04.2024	

	Первая помощь при травмах					
60	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			18.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			24.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			25.04.2024	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			08.05.2024	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			09.05.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			15.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.05.2024	
67	Правила и техника выполнения	1			22.05.2024	

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

