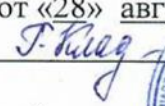


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Кашарский отдел образования Администрации Кашарского района

МБОУ Первомайская СОШ

«Утверждаю»
Директор МБОУ Первомайской СОШ
Приказ от «28» августа 2025 № 72

(подпись)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9143237)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

с.Первомайское 2025

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, в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю). В связи с

праздничными днями и перенесёнными выходными днями(Постановление правительства РФ от 04.10.2024г. № 1335 « О переносе выходных дней в 2025 году» и проект постановления Правительства РФ ,подготовленный Минтрудом России 1 июля 2025 года « О переносе выходных дней в 2026 году»)) осуществлено уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 100 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях

(девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

выполнять 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;

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные	
		Всего	Контроль работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	3	2
	Итого по разделу	3	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	4
	Итого по разделу	5	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	2
	Итого по разделу	3	
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	15
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	16
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	20
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	10
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	28	28
	Итого по разделу	89	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	100	2 95

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контроль	Практическ	

ые работы не работы

1 ЧЕТВЕРТЬ 1-Инструкция №-1 (меры безопасности) 2-Р-низкий старт стартовый разгон. 3-С-Бег 60 м. Физическая культура в современном обществе				
1		1		01.09.2025
2	Бег на короткие дистанции	1	1	04.09.2025
3	Прыжки в длину с разбега	1	1	05.09.2025
4	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	1	08.09.2025
5	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	1	11.09.2025
6	Прыжки в длину с разбега	1	1	12.09.2025
7	Коррекция нарушения осанки	1	1	15.09.2025
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	1	18.09.2025
9	Бег на средние дистанции	1	1	19.09.2025
10	Бег на длинные дистанции	1	1	22.09.2025
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	1	25.09.2025
12	Бег на длинные дистанции	1	1	26.09.2025
13	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	1	29.09.2025
14	Составление планов для самостоятельных занятий	1	1	02.10.2025
15	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		03.10.2025
16	Профилактика умственного перенапряжения	1		06.10.2025
17	Упражнения для профилактики усталости	1	1	09.10.2025
18	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		10.10.2025
19	Акробатические комбинации	1		13.10.2025
20	Акробатические комбинации	1		16.10.2025
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1	17.10.2025

22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1	20.10.2025
23	Коррекция избыточной массы тела	1	1	23.10.2025
24	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		24.10.2025
25	2 ЧЕТВЕРТЬ 1-Инструкция №-2 (меры безопасности) 2-строевые приемы (повороты в движении) 3)Висы и упоры Гимнастическая комбинация на перекладине	1	1	03.11.2025
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	1	06.11.2025
27	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1	07.11.2025
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	1	10.11.2025
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		13.11.2025
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	14.11.2025
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		17.11.2025
32	1-Акробатика: Р- «Мост» и поворотом на одно колено, стойка на лопатках и стойка на голове и руках 2-У- Простые висы и упоры 3-Подвижные игры	1	1	20.11.2025
33	1-Акробатика: Р- «Мост» и поворотом на одно колено, стойка на лопатках и стойка на голове и руках 2-У- Простые висы и упоры 3-Подвижные игры	1		21.11.2025
34	1- Лазание в два приема 2- Подтягивание 3-низкая перекладина подъем с переворотом махом одной, толчком другой, подъем силой	1	1	24.11.2025
35	1- Лазание в два приема 2- Подтягивание 3-низкая	1	1	27.11.2025

	перекладина подъем с переворотом махом одной, толчком другой, подъем силой 1- Лазание в два приема 2- Подтягивание 3-низкая		
36	перекладина подъем с переворотом махом одной, толчком другой, подъем силой 1-У-Равновесие на бревне ходьба разным способом 2- опорные	1	28.11.2025
37	прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 3-Танцевальные упражнения 1-У-Равновесие на бревне ходьба разным способом 2- опорные	1	01.12.2025
38	прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 3-Танцевальные упражнения 1-У-Равновесие на бревне ходьба разным способом 2- опорные	1	04.12.2025
39	прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 3-Танцевальные упражнения 1-У-Равновесие на бревне ходьба разным способом 2- опорные	1	05.12.2025
40	прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 3-Танцевальные упражнения 1- опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 2-	1	08.12.2025
41	Танцевальные упражнения 3- Общая физическая подготовка 1- опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 2-	1	11.12.2025
42	Танцевальные упражнения 3- Общая физическая подготовка 1- опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 2-	1	12.12.2025
43	Танцевальные упражнения 3- Общая физическая подготовка 1- опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 2-	1	15.12.2025
44	Волейбол (10ч.): Стойки и передвижения игрока. Передача	1	18.12.2025

	мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс тафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности			
45	1-Передача мяча сверху двумя руками 2-Прием мяча снизу над собой 3- учебная игра	1	1	19.12.2025
46	1-Передача мяча сверху двумя руками 2-Прием мяча снизу над собой 3- учебная игра	1		22.12.2025
47	Повороты с мячом на месте	1		25.12.2025
48	Повороты с мячом на месте	1		26.12.2025
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		29.12.2025
50	3 ЧЕТВЕРТЬ Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		12.01.2026
51	Передача мяча одной рукой снизу	1		15.01.2026
52	Передача мяча одной рукой снизу	1		16.01.2026
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		19.01.2026
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		22.01.2026
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		23.01.2026
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		26.01.2026
57	Прямой нападающий удар	1		29.01.2026
58	Прямой нападающий удар	1		30.01.2026
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		02.02.2026
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		05.02.2026
61	Тактические действия в защите	1		06.02.2026
62	Тактические действия в защите	1		09.02.2026
63	Тактические действия в нападении	1		12.02.2026
64	Тактические действия в нападении	1		13.02.2026
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		16.02.2026

66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	19.02.2026
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	20.02.2026
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	26.02.2026
69	Правила игры в мини-футбол	1	27.02.2026
70	Правила игры в мини-футбол	1	02.03.2026
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	05.03.2026
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	06.03.2026
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	12.03.2026
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	13.03.2026
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	16.03.2026
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	19.03.2026
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	20.03.2026
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	23.03.2026
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	26.03.2026
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	27.03.2026

81	4 ЧЕТВЕРТЬ 1-Инструкция №-1 (меры безопасности) 2-П-низкий старт 3-С-Бег 60 м. Спортивная подготовка Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	06.04.2026
	ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	09.04.2026
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
83	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	10.04.2026
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
84	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	13.04.2026
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
85	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	16.04.2026
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
86	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	17.04.2026
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон		
87	вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	20.04.2026
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон		
88	вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	23.04.2026
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
89	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	24.04.2026
	Правила и техника выполнения		
90	Правила и техника выполнения	1	27.04.2026

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Правила и техника выполнения			
91	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине Правила и техника выполнения	1		30.04.2026
92	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине Правила и техника выполнения	1		04.05.2026
93	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г Правила и техника выполнения	1		07.05.2026
94	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г Правила и техника выполнения	1		08.05.2026
95	норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) Правила и техника выполнения	1		14.05.2026
96	норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) Правила и техника выполнения	1		15.05.2026
97	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Правила и техника выполнения	1	1	18.05.2026
98	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Правила и техника выполнения	1		21.05.2026
99	норматива комплекса ГТО: Плавание 50м Правила и техника выполнения	1		22.05.2026
100	норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		25.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	2	25

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И.

Ляха.

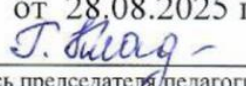
Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

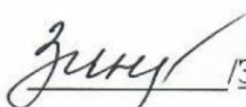
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Спортивный инвентарь

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ Первомайской СОШ
№ 1 от 28.08.2025 г.
 Кладиева Г.В.
Подпись председателя педагогического совета ФИО

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
МБОУ Первомайской СОШ
 /Зинченко А.В./

