

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области


Управление образования и молодежной политики Администрации

города Смоленска

МБОУ "СШ № 6"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Халипова Е.С.

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Попова Л.М.

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Шестакова Л.Л.

Приказ № 64-ОД

от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4320724)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Смоленск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей 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 подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на низкой скамейке: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

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).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (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: ранее разученные прыжковые упражнения в длину с места, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

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 низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий, эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки в длину с места.

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

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, 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 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 места.

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, 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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Черлидинг: композиция

упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места.

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой, 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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине).

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение

и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой рукой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном

темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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 беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической 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 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);

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;

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).

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 из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию 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 места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий

профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 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	1	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru

4.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		64	2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

6 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	1	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru

4.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		64	2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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	1	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru

4.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		64	2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 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	1	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru

4.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		64	2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 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	1	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru

4.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	www.edsoo.ru www.school.edu.ru
4.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		64	2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	5а	5б	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие быстроты.	1	0	0	03.09.24	02.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Низкий старт, бег на короткую дистанцию – 30, 60 м. Финиширование. Развитие быстроты.	1	0	0	04.09.24	04.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Олимпийские игры древности. КУ – бег 30 м. Подвижные игры.	1	0	0	10.09.24	09.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Режим дня. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	0	11.09.24	11.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. КУ - 60 м.	1	0	0	17.09.24	16.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Техника бега на	1	1	0	18.09.24	18.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

	средние дистанции. КУ - метание малого мяча на дальность. Подвижные игры. Стартовая диагностика.						
7	Составление дневника по физической культуре. Метание теннисного мяча в неподвижную цель. Бег на средние дистанции 400 м, 800 м. Подвижные игры.	1	0	0	24.09.24	23.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Упражнения утренней зарядки. Бег на средние дистанции 400м, 800 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	25.09.24	25.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека. КУ – бег 400 м. Метание теннисного мяча в неподвижную цель.	1	0	0	01.10.24	30.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	КУ – метание теннисного мяча в неподвижную цель. Техника прыжка в длину с места. Специально-прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	0	0	02.10.24	02.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения. Прыжки в длину с места. Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры.	1	0	0	08.10.24	07.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	КУ - прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1	0	0	09.10.24	09.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	15.10.24	14.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

14	КУ – челночный бег 3x10 м. Техника бега на длинные дистанции – 1000 м. Подвижные игры.	1	0	0	16.10.24	16.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Развитие выносливости. Длительный бег. Подвижные игры.	1	0	0	22.10.24	21.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	КУ – бег 1000 м. подвижные игры.	1	0	0	23.10.24	23.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	ТБ. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Построение, перестроения в колонну, шеренгу. Строевые упражнения. ОРУ. Развитие гибкости.	1	0	0	05.11.24	06.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ТБ. «Кувырок вперёд и назад в группировке». Развитие гибкости. «Упражнения на формирование телосложения». Подвижные игры.	1	0	0	06.11.24	11.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад в группировке. Развитие гибкости.	1	0	0	12.11.24	13.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Кувырок назад в стойку на лопатки. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	13.11.24	18.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей. Подтягивания на высокой перекладине (юноши), подтягивания на низкой перекладине (девушки).	1	0	0	19.11.24	20.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	0	20.11.24	25.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

	«Расхождение на гимнастической скамейке в парах». Развитие координации движений.						
23	ТБ. «Гимнастическая комбинация. Упражнения «мост», «ласточка», «берёзка». Развитие гибкости.	1	0	0	26.11.24	27.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости и мышц брюшного пресса.	1	0	0	27.11.24	02.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Развитие силовых способностей. Наклон вперед из положения стоя на скамье.	1	0	0	03.12.24	04.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. Упражнения ритмической гимнастики. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Развитие гибкости.	1	0	0	04.12.24	09.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	КУ – наклон вперед из положения стоя на скамье. Развитие силовых способностей.	1	0	0	10.12.24	11.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнения на развитие силы рук. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	11.12.24	16.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Развитие силовых способностей. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (девушки).	1	0	0	17.12.24	18.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	КУ – поднимание туловища из упора лежа на спине. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке.	1	0	0	18.12.24	23.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

31	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастическая комбинация.	1	0	0	24.12.24	25.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Гимнастическая комбинация. КУ – прыжки на скакалке за 30 с.	1	0	0	25.12.24	17.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча стоя на месте. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, из-за головы». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	14.01.25	13.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	15.01.25	15.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Отработка техники ловли и передачи мяча в парах на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	14.01.25	20.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	21.01.25	22.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. Отработка техники бросков баскетбольного мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	22.01.25	27.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Броски баскетбольного мяча в корзину с различных точек, с места, в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	28.01.25	29.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

39	ТБ. Броски баскетбольного мяча одной рукой от груди в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	29.01.25	03.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Технические и тактические действия игроков. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	04.02.25	05.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Эстафета с баскетбольными мячами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	05.02.25	10.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила игры в волейбол. Спортивная игра в пионербол.	1	0	0	11.02.25	12.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра пионербол.	1	0	0	12.02.25	17.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Отработка техники подачи мяча. Спортивная игра с элементами волейбола.	1	0	0	18.02.25	19.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра с элементами волейбола.	1	0	0	19.02.25	24.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. «Прямая верхняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра с элементами волейбола. Отработка техники подачи мяча.	1	0	0	25.02.25	26.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра с элементами волейбола.	1	0	0	26.02.25	03.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

48	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра с элементами волейбола.	1	0	0	04.03.25	05.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Технические действия с мячом. Тактические действия игроков. Спортивная игра с элементами волейбола.	1	0	0	05.03.25	10.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Спортивная игра с элементами волейбола.	1	0	0	11.03.25	12.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила игры в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Спортивная игра с элементами футбола.	1	0	0	12.03.25	17.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра с элементами футбола.	1	0	0	18.03.25	19.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра с элементами футбола.	1	0	0	19.03.25	31.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. Ведение футбольного мяча «по прямой». Спортивная игра с элементами футбола.	1	0	0	01.04.25	02.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	ТБ. Ведение футбольного мяча «по кругу». Спортивная игра с элементами футбола.	1	0	0	02.04.25	07.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	ТБ. Ведение футбольного мяча «змейкой». Спортивная игра в футбол.	1	0	0	08.04.25	09.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

57	ТБ. Обводка мячом ориентиров. Удар футбольным мячом по воротам. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	09.04.25	14.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	ТБ. Технические действия с мячом. Тактические действия игроков. Совершенствование ранее изученных приемов с мячом. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	15.04.25	16.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	16.04.25	21.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	22.04.25	23.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	23.04.25	28.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0	29.04.25	30.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0	30.04.25	05.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.						https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м, 60 м. Промежуточная аттестация.	1	1	0	06.05.25	07.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г.	1	0	0	07.05.25	12.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 м.	1	0	0	13.05.25	14.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки), подтягивания на высокой перекладине (юноши).	1	0	0	14.05.25	19.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	0	0	20.05.25	21.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	ба	бб	
1	Возрождение Олимпийских игр. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе. Низкий, высокий старт. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	0	0	02.09.24	02.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения. Техника бега на 30 м. Подвижные игры.	1	0	0	05.09.24	03.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Составление дневника физической культуры. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Техника бега на 60 м. подвижные игры.	1	0	0	09.09.24	09.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Физическая подготовка человека. КУ – 30 м. Бег с равномерной скоростью на средние дистанции – 400 м, 800 м. Подвижные игры.	1	0	0	12.09.24	10.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Основные показатели физической нагрузки. Метание малого мяча на дальность. Развитие силовых способностей.	1	0	0	16.09.24	16.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. КУ – 60 м. Метание теннисного мяча в подвижную	1	0	0	19.09.24	17.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

	(раскачивающуюся) мишень.						
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Гладкий равномерный бег. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	0	0	23.09.24	23.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Упражнения для коррекции телосложения. КУ - метание малого мяча на дальность. Равномерный бег. Стартовая диагностика.	1	1	0	26.09.24	24.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения. ТБ. Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры.	1	0	0	30.09.24	30.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Челночный бег 3x10 м. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	0	03.09.24	01.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	КУ - челночный бег 3x10 м. Специально-прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	07.10.24	07.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Круговая тренировка. Развитие выносливости, бег на длинную дистанцию – 1500 м. Подвижные игры.	1	0	0	10.10.24	08.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. КУ: прыжок в длину с места двумя ногами. Равномерный бег на длинные дистанции. Подвижные игры.	1	0	0	14.10.24	15.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	17.10.24	15.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	КУ – 1500 м. Развитие выносливости.	1	0	0	21.10.24	21.10.24	www.edu.ru

	Подвижные игры.						www.school.edu.ru
16	ТБ. Легкоатлетическая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	24.10.24	22.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Техника безопасности на уроках физической культуры. Построение, перестроения в колонну, шеренгу. Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	0	07.11.24	05.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ТБ. Акробатические комбинации. Развитие гибкости.	1	0	0	11.11.24	11.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. Акробатические комбинации. ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Развитие силовых способностей.	1	0	0	14.11.24	12.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад в стойку на лопатки. Кувырок назад в группировке. Развитие гибкости.	1	0	0	18.11.24	18.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». Развитие координации движений.	1	0	0	21.11.24	19.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. «Гимнастическая комбинация. Упражнения «мост», «ласточка», «берёзка». Развитие гибкости.	1	0	0	25.11.24	25.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости и мышц брюшного пресса.	1	0	0	28.11.24	26.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнения на развитие силы рук. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	02.12.24	02.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

25	ТБ. Упражнения на высокой перекладине. Развитие силовых способностей. КУ – поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	05.12.24	03.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей. Подтягивания на высокой перекладине (юноши), подтягивания на низкой перекладине (девушки).	1	0	0	09.12.24	09.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. Развитие силовых способностей. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (девушки).	1	0	0	12.12.24	10.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Упражнения ритмической гимнастики. Прыжки на скакалке. Наклон вперед из положения стоя на скамье. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	16.12.24	16.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Акробатическая комбинация.	1	0	0	19.12.24	17.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Упражнения на скамейке, развитие координацию движения. Упражнения с набивными мячами.	1	0	0	23.12.24	23.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. КУ - подтягивания на невысокой перекладине (мальчики). Подтягивание туловища на низкой перекладине (девочки). Развитие силовых способностей.	1	0	0	26.12.24	24.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. Акробатическая комбинация. КУ: наклон вперед из положения стоя на скамье. «Упражнения на развитие гибкости».	1	0	0	09.01.25	13.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

33	Техника безопасности на уроках физической культуры. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	13.01.25	14.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	16.01.25	20.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	20.01.25	21.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Приём и передача мяча. Остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	23.01.25	27.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. Отработка техники ловли и передачи мяча в парах. Упражнения в ведении мяча. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	27.01.25	28.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Упражнения на передачу и броски мяча. Отработка техники броска в кольцо. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	30.01.25	03.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Приём и передача мяча в разные зоны площадки команды соперника. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	03.02.25	04.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Приём и передача мяча в разные зоны	1	0	0	06.02.25	10.02.25	www.edu.ru

	площадки команды соперника. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.						www.school.edu.ru
41	ТБ. Эстафеты с баскетбольными мячами. Упражнения на передачу и броски мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	10.02.25	11.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Техника безопасности во время игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Спортивная игра с элементами волейбола.	1	0	0	13.02.25	17.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки Спортивная игра с элементами волейбола.	1	0	0	17.02.25	18.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. «Прямая верхняя подача мяча в волейболе». Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки. Спортивная игра с элементами волейбола.	1	0	0	20.02.25	24.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. Технические действия с мячом. Тактические действия игроков. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	24.02.25	25.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	27.02.25	03.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Спортивная игра	1	0	0	03.03.25	04.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	в волейбол.						
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	06.03.25	10.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	10.03.25	11.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	13.03.25	17.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. Удар по катящемуся мячу с разбега. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	17.03.25	18.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. Удар по катящемуся мячу с разбега. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	20.03.25	31.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Удар по катящемуся мячу с разбега. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	31.03.25	01.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. Остановка и передача футбольного мяча. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	03.04.25	07.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	07.04.25	08.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	10.04.25	14.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	14.04.25	15.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	17.04.24	21.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	21.04.25	22.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки;	1	0	0	24.04.25	28.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	28.04.25	29.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	05.05.25	05.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	12.05.25	06.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива	1	1	0	15.05.25	12.05.25	www.edu.ru

	комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м. Промежуточная аттестация.						www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1	0	0	19.05.25	13.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	0	22.05.25	19.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м.	1	0	0	26.05.25	20.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени)	1	0	0	29.05.25	26.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7а	7б	
1	ТБ. Истоки развития олимпизма в России. Бег на короткие и средние дистанции.	1	0	0	03.09.24	02.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1	0	0	06.09.24	04.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Бег на короткие дистанции – 30 м, 60 м. подвижные игры.	1	0	0	10.09.24	09.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. КУ – 30 м. Подвижные игры.	1	0	0	13.09.24	11.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Тактическая подготовка. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Подвижные игры.	1	0	0	17.09.24	16.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. КУ – 60 м. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	1	1	0	20.09.24	18.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Стартовая диагностика.						
7	Планирование занятий технической подготовкой. Метание спортивного снаряда на дальность. Метание теннисного мяча в неподвижную цель. Подвижные игры.	1	0	0	24.09.24	23.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Метание спортивного снаряда на дальность. Подвижные игры.	1	0	0	27.09.24	25.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Упражнения для коррекции телосложения. КУ – метание спортивного снаряда на дальность. Специально – прыжковые и беговые упражнения. Подвижные игры.	1	0	0	01.10.24	30.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Равномерный бег. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	0	04.10.24	02.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. КУ: прыжок в длину с места двумя ногами. Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры.	1	0	0	08.10.24	07.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Челночный бег 3x10 м. Бег на длинные дистанции 1500 м и 2000 м. Подвижные игры.	1	0	0	11.10.24	09.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом.	1	0	0	15.10.24	14.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Эстафетный бег. Подвижные игры.						
14	КУ - челночный бег 3x10 м. Круговая тренировка. Равномерный длительный бег. Подвижные игры.	1	0	0	18.10.24	16.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. Легкоатлетическая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	22.10.24	21.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	КУ - бег на длинные дистанции 1500 м и 2000 м. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	0	25.10.24	23.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс упражнений степ-аэробики. Акробатическая комбинация.	1	0	0	05.11.24	06.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие гибкости. Акробатические пирамиды.	1	0	0	08.11.24	11.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. ОРУ со скакалками. Стойка на голове с опорой на руки. Развитие гибкости.	1	0	0	12.11.24	13.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Упражнения на развитие координации. Стойка на голове с опорой на руки. Кувырки вперед и назад в стойку на лопатках. Развитие гибкости.	1	0	0	15.11.24	18.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног,	1	0	0	19.11.24	20.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

	выполняемых в среднем и высоком темпе. Развитие гибкости.						
22	ТБ. Упражнения со скакалками. КУ: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	22.11.24	25.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Акробатические комбинации. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Прыжки на скакалке. Развитие силовых способностей.	1	0	0	26.11.24	27.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Упражнения с набивными мячами. Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Развитие силовых способностей.	1	0	0	29.11.24	02.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Развитие силовых способностей. Подтягивания на перекладине (мальчики), подтягивание туловища на низкой перекладине – 90 см (девочки).	1	0	0	03.12.24	04.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей.	1	0	0	06.12.24	09.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. Развитие силовых способностей. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	10.12.24	11.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. КУ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	13.12.24	16.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

29	Акробатические комбинации. Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	0	17.12.24	18.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. КУ: поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие силовых способностей.	1	0	0	20.12.24	23.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Комплекс упражнений степ-аэробики. Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых способностей.	1	0	0	24.12.24	25.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Акробатическая пирамида. КУ - подтягивания на перекладине (мальчики), подтягивание туловища на низкой перекладине – 90 см (девочки).	1	0	0	27.12.24	13.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Отработка технических приемов. Передвижения баскетболистов. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	10.01.25	15.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Ведение мяча по прямой, с обведением. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	14.01.25	20.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Ведение мяча по прямой, с обведением и изменением направления. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	17.01.25	22.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Отработка ловли и передачи баскетбольного мяча в парах и тройках. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	21.01.25	27.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

37	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	24.01.25	29.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	28.01.25	03.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Отработка ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	31.01.25	05.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Отработка бросков баскетбольного мяча в корзину с различных точек. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических и тактических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	04.02.25	10.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических и тактических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	07.02.25	12.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Игровая деятельность по	1	0	0	11.02.25	17.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.						
43	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	14.02.25	19.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	18.02.25	24.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	21.02.25	26.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	25.02.25	03.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	28.02.25	05.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	04.03.25	10.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Спортивная игра в волейбол.						
49	Отработка технических приёмов во время игры. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	07.03.25	12.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в футбол.	1	0	0		11.03.25 17.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	14.03.25	19.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Тактические действия при выполнении углового удара. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	18.03.25	31.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	21.03.25	02.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	01.04.25	07.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Игровая деятельность с использованием разученных	1	0	0	04.04.25	09.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	технических приёмов. Спортивная игра в футбол.						
56	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	08.04.25	14.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	11.04.25	16.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	ТБ. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см – девочки.	1	0	0	15.04.25	21.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г, метание учебной гранаты весом 500 г.	1	0	0	18.04.25	23.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения	1	0	0	22.04.25	28.04.25	www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.						www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10м.	1	0	0	25.04.25	30.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	29.04.25	05.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Промежуточная аттестация.	1	1	0	06.05.25	07.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0	13.05.25	12.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м и 60м.	1	0	0	16.05.25	14.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2000 м, 3000 м.	1	0	0	20.05.25	19.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	0	0	23.05.25	21.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms

	выполнения испытаний (тестов) 4 ступени).						ВФСК ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени).	1	0	0	27.05.25	26.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0			

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8а	8б	
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности на уроке физической культуры. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	0	0	04.09.24	03.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м. Эстафетный бег.	1	0	0	05.09.24	05.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	0	0	11.09.24	10.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. КУ – бег 30 м, 60 м. подвижные игры.	1	0	0	12.09.24	12.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Развитие силовых способностей.	1	0	0	18.09.24	17.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Метание спортивного снаряда на дальность. Подвижные игры.						
6	Упражнения для профилактики утомления. Метание спортивного снаряда на дальность. Подвижные игры.	1	0	0	19.09.24	19.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м. Развитие выносливости. Стартовая диагностика.	1	1	0	25.09.24	24.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. КУ: метание спортивного снаряда на дальность. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	26.09.24	26.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	02.10.24	01.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Развитие координации движения. Подвижные игры.	1	0	0	03.10.24	03.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. КУ: челночный бег 3x10м. Подвижные игры.	1	0	0	09.10.24	08.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Круговая тренировка на развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в	1	0	0	10.10.24	10.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

	упоре лежа на полу. Подвижные игры.						
13	ТБ. КУ: прыжок в длину с места. Развитие координации движения. Подвижные игры.	1	0	0	16.10.24	15.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Техника передачи эстафетной палочки. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	1	0	0	17.10.24	17.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	КУ - бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	0	23.10.24	22.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Круговая тренировка. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	0	0	24.10.24	24.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации. Развитие гибкости.	1	0	0	06.11.24	05.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические комбинации. Развитие гибкости.	1	0	0	07.11.24	07.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ОРУ со скакалками. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Развитие гибкости.	1	0	0	13.11.24	12.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Лазанье и перелезание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	1	0	0	14.11.24	14.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Гимнастическая комбинация на перекладине. Развитие силовых	1	0	0	20.11.24	19.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

	способностей.						
22	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Стойка на голове и руках. Развитие силы рук и мышц брюшного пресса.	1	0	0	21.11.24	21.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Упражнения на перекладине, подтягивания (юноши), подтягивание туловища на перекладине высотой 90 см (девушки). Развитие силовых способностей. Акробатические комбинации.	1	0	0	27.11.24	26.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация. Развитие мышц брюшного пресса. Упражнения на гимнастической скамье.	1	0	0	28.11.24	28.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. упражнения с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	04.12.24	03.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Упражнения степ-аэробики. Гимнастическая комбинация. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	05.12.24	05.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Гимнастические упражнения на перекладине. КУ: поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки на скакалке. Развитие	1	0	0	11.12.24	10.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

	гибкости.						
28	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0	12.12.24	12.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	КУ: наклон вперед из положения стоя на скамье. Гимнастические комбинации. Развитие силовых способностей.	1	0	0	18.12.24	17.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Упражнения степ-аэробики. Круговая тренировка. Гимнастическая комбинация на перекладине. Развитие силовых способностей.	1	0	0	19.12.24	19.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Совершенствование гимнастический комбинаций. КУ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	1	0	0	25.12.24	24.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0	26.12.24	26.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Техника безопасности на уроках физической культуры. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность	1	0	0	09.01.25	09.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.						
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	15.01.25	14.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	16.01.25	16.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Передача мяча одной рукой снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	22.01.25	21.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Передача мяча одной рукой снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	23.01.25	23.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	29.01.25	28.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Бросок мяча в корзину двумя руками	1	0	0	30.01.25	30.01.25	www.edu.ru

	в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.						www.school.edu.ru
40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	05.02.25	04.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	06.02.25	06.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Техника безопасности во время урока физической культуры. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	12.02.25	11.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	13.02.25	13.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Передача мяча одной рукой снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	1	0	0	19.02.25	18.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.						
45	Передача мяча одной рукой снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	20.02.25	20.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	26.02.25	25.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	27.02.25	27.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Тактические действия в защите. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	05.03.25	04.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Тактические действия в нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	06.03.25	06.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

50	Тактические действия в защите и в нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	12.03.25	11.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Техника безопасности во время уроков физической культуры. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	13.03.25	13.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Игровая деятельность по правилам классического футбола. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	19.03.25	18.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игровая деятельность по правилам классического футбола. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	20.03.25	20.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игровая деятельность по правилам классического футбола. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	02.04.25	01.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	03.04.25	03.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	09.04.25	08.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

57	Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам классического футбола. Спортивная игра.	1	0	0	10.04.25	10.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам классического футбола. Спортивная игра.	1	0	0	16.04.25	15.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девушки; подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики;	1	0	0	17.04.25	17.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	23.04.25	22.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	24.04.25	24.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Правила и техника выполнения	1	0	0	30.04.25	29.04.25	www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.						www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.	1	0	0	07.05.25	06.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г, метание учебной гранаты.	1	0	0	14.05.25	13.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. Промежуточная аттестация.	1	1	0	15.05.25	15.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2000 м, 3000 м.	1	0	0	21.05.25	20.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	22.05.25	22.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени).	1	0	0	28.05.25	27.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9а	9б	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Туристские походы как форма активного отдыха. Бег на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры.	1	0	0	03.09.24	03.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Профессионально-прикладная физическая культура. Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м. подвижные игры.	1	0	0	06.09.24	05.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Восстановительный массаж. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	0	10.09.24	10.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Банные процедуры. Круговая тренировка, бег с преодолением препятствий. Равномерный, гладкий бег. Подвижные игры.	1	0	0	13.09.24	12.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Измерение функциональных резервов организма. КУ – 30 м, 60 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	17.09.24	17.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Кроссовый бег. Метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г – юноши. Подвижные игры.	1	0	0	20.09.24	19.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	24.09.24	24.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	КУ - метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры. Стартовая диагностика.	1	1	0	27.09.24	26.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Круговая тренировка. Бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	01.10.24	01.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	КУ - бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м. Специально прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	0	0	04.10.24	03.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие координации движения и силы рук. Подвижные игры.	1	0	0	08.10.24	08.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Прыжки в длину с места толчком	1	0	0	11.10.24	10.10.24	www.edu.ru

	двумя ногами. Метание теннисного мяча в подвижную цель. Подвижные игры.						www.school.edu.ru
13	КУ - прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	15.10.24	15.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка на развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1	0	0	18.10.24	17.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	КУ - челночный бег 3x10 м. Подвижные игры. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	22.10.24	22.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Метание теннисного мяча в неподвижную цель. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	25.10.24	24.10.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения черлидинга.	1	0	0	05.11.24	05.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Длинный кувырок с разбега. Развитие гибкости.	1	0	0	08.11.24	07.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ОРУ со скакалками. Кувырок назад в	1	0	0	12.11.24	12.11.24	www.edu.ru

	упор. Развитие гибкости и координации движения.						www.school.edu.ru
20	ОРУ с гимнастическими палками. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1	0	0	15.11.24	14.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Развитие гибкости и силы.	1	0	0	19.11.24	19.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Упражнения черлидинга. Развитие силовых способностей и мышц брюшного пресса.	1	0	0	22.11.24	21.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Лазанье и перелезание. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей и мышц брюшного пресса.	1	0	0	26.11.24	26.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Упражнения на перекладине, подтягивания (юноши), подтягивание туловища на перекладине высотой 90 см (девушки). Развитие силовых способностей.	1	0	0	29.11.24	28.11.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ОРУ со скакалками. Развитие скоростных способностей и гибкости. Прыжки на скакалке.	1	0	0	03.12.24	03.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Упражнения на развитие силы рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых	1	0	0	06.12.24	05.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru

	способностей.						
27	КУ - наклон вперед из положения стоя на скамье. Развитие силовых способностей и мышц брюшного пресса.	1	0	0	10.12.24	10.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0	13.12.24	12.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	КУ - поднятие туловища из положения лежа на спине. Стойка на голове и рука, гимнастическая комбинация (девушки).	1	0	0	17.12.24	17.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0	20.12.24	19.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	КУ - подтягивания (юноши), подтягивание туловища на перекладине высотой 90 см (девушки). Развитие силовых способностей.	1	0	0	24.12.24	24.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. развитие гибкости и координации движения.	1	0	0	27.12.24	26.12.24	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Техника безопасности на уроках	1	0	0	10.01.25	09.01.25	www.edu.ru

	физической культуры. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи.						www.school.edu.ru
34	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	14.01.25	14.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Приемы и броски мяча на месте. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	17.01.25	16.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Приемы и броски мяча в прыжке. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	21.01.25	21.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Приемы и броски мяча в прыжке. Приемы и броски мяча после ведения. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	24.01.25	23.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	0	28.01.25	28.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Спортивная игра в баскетбол.						
39	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Приёмы и передачи мяча на месте. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	31.01.25	30.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Приёмы и передачи в движении. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	04.02.25	04.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в баскетбол.	1	0	0	07.02.25	06.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	11.02.25	11.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Нападающий удар. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	14.02.25	13.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Блокирование мяча. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	18.02.25	18.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Блокирование мяча. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	21.02.25	20.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	25.02.25	25.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

47	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	28.02.25	27.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	04.03.25	04.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	07.03.25	06.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в волейбол.	1	0	0	11.03.25	11.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	14.03.25	13.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	18.03.25	18.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Спортивная игра в футбол.						
53	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Остановки и удары по мячу с места. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	21.03.25	20.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Остановки и удары по мячу с места. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	01.04.25	01.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Остановки и удары по мячу в движении. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	04.04.25	03.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Остановки и удары по мячу в движении. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	08.04.25	08.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра в футбол.	1	0	0	11.04.25	10.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Совершенствование ранее	1	0	0	15.04.25	15.04.25	www.edu.ru

	разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра в футбол.						www.school.edu.ru
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 степени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.	1	0	0	18.04.25	17.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	22.04.25	22.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см (девушки).	1	0	0	25.04.25	24.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	29.04.25	29.04.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в	1	0	0	06.05.25	06.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	длину с места толчком двумя ногами.						https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Промежуточная аттестация.	1	1	0	13.05.25	13.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.	1	0	0	16.05.25	15.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г – юноши.	1	0	0	20.05.25	20.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км.	1	0	0	23.05.25	22.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени).	1	0	0	27.05.25	27.05.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<http://uchi.ru>

<https://www.gto.ru/norms> БФСК ГТО (gto.ru)