

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 12 Краснооктябрьского района Волгограда»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО
учителей физической культуры,
Труда (технологии) и ОБЗР
Протокол № 1
от «28» августа 2025г.
Руководитель МО:
К.С. Набатов



СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе
Н.М. Гарифуллина



«29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
Н.В. Барышникова
Приказ № 266 от
29.09.2025



«29» сентября 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов
на 2025/2026 учебный год**

Составитель рабочей программы:
учитель физической культуры
Набатов К.С.

Волгоград, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 442 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

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.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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.

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, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча с разбега.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

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.

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.

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. Простейшие акробатические упражнения. Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега

Кувырок назад в полушаг (д), кувырок назад в упор стоя согнувшись (м).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Метание малого (теннисного) мяча .

Модуль «Кроссовая подготовка».

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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). Кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор стоя согнувшись (м).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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 «Кроссовая подготовка».

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, 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.

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). Контрольное упражнение: стойка на голове и руках. Выполнение комбинации из разученных элементов

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способом «согнув ноги», Техническая подготовка в метании малого мяча с разбега на дальность.

Модуль «Кроссовая подготовка»

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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, штанги и другого инвентаря). 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. 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. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). 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.

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции

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). 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).

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор стоя согнувшись (м).

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. 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), поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, 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, приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными 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 в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. 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. Максимальный бег в горку и с горки. 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 «Кроссовая подготовка».

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

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 передвижением (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.

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 .

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 физкультурминутки, 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 гимнастическому бревну 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;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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 разбега способом «согнув ноги», 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).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять 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;

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);

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 прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», 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).

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);

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, 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	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение,
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	5	5	resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	6	11	resh.edu.ru
2.3	Кроссовая подготовка (модуль кроссовая подготовка)	18	2	14	resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	4	7	https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	3	8	resh.edu.ru
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	48	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	1	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	8	10	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://studfile.net/preview/5017235/
2.2	Кроссовая подготовка (модуль кроссовая подготовка)	18	2	16	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/ https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/

					https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	5	5	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	4	7	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	4	7	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23	45	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	8	10	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://studfile.net/preview/5017235/
2.2	Кроссовая подготовка (модуль Кроссовая подготовка)	18	2	14	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/ https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/

					https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	5	5	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	3	7	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17	3	8	Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23	45	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд.,
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	5	5	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	6	11	https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html
2.3	Кроссовая подготовка (модуль Кроссовая подготовка)	18	2	14	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль " Волейбол ")"	11	3	8	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры Баскетбол (модуль " Баскетбол ")"	11	3	8	https://www.gto.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	19	49	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	1	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с. https://resh.edu.ru

Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	5	5	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с. https://studfile.net/preview/5017235/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	6	11	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с. https://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-

					v-klassax/ https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/ https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/
2.3	Кроссовая подготовка (модуль Кроссовая подготовка)	18	2	14	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с. https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль " Волейбол ")	11	3	8	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с. https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html
2.5	Спортивные игры Баскетбол (модуль " Баскетбол")	17	3	8	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с. https://www.gto.ru/

Итого по разделу	65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	23	45	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
					56	56	
1	Физическая культура в основной школе. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики .	1	0	1			https://resh.edu.ru
2	Бег на результат (60 м).	1	0	1			https://resh.edu.ru
3	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1			https://resh.edu.ru
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат .	1	1	0			https://resh.edu.ru
5	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
6	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега на результат .	1	1	0			https://resh.edu.ru
7	Круговая эстафета 5х50 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru

8	Бег на средние дистанции.	1	0	1			https://resh.edu.ru
9	Бег на средние дистанции.	1	0	1			https://resh.edu.ru
10	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки.	1	0	1			https://resh.edu.ru
11	Равномерный бег 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
12	Равномерный бег 7 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
13	Равномерный бег 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
14	Равномерный бег 9 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
15	Преодоление препятствий.	1	0	1			https://resh.edu.ru
16	Бег по пересеченной местности 1000 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
17	Равномерный бег 1500 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
18	Бег 1500 м. на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
19	Олимпийские игры древности. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	0	1			https://resh.edu.ru
20	Контрольное упражнение: подтягивания в висе.	1	1	0			https://resh.edu.ru

21	Упражнения на гибкость. Равновесие. Кувырки вперед.	1	0	1			https://resh.edu.ru
22	Строевые упражнения. Контрольное упражнение: кувырки вперед.	1	0	1			https://resh.edu.ru
23	Стойка на лопатках. Кувырки назад.	1	0	1			https://resh.edu.ru
24	Строевые упражнения. Контрольное упражнение: кувырки назад.	1	0	1			https://resh.edu.ru
25	Контрольное упражнение: стойка на лопатках.	1	1	0			https://resh.edu.ru
26	Упражнения на гибкость. Равновесие. «Мост» из положения стоя.	1	0	1			https://resh.edu.ru
27	Контрольное упражнение: «Мост» из положения стоя. Выполнение комбинации из разученных приемов.	1	1	0			https://resh.edu.ru
28	Выполнение комбинации из разученных приемов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
29	Режим дня. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола .	1	0	1			https://resh.edu.ru
30	Контрольное упражнение: передача мяча двумя руками сверху над собой.	1	1	0			https://resh.edu.ru
31	Передача мяча двумя руками снизу над собой и в парах.	1	0	1			https://resh.edu.ru
32	Контрольное упражнение: передача мяча двумя руками снизу над собой.	1	1	0			https://resh.edu.ru
33	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Техника нижней прямой подачи.	1	0	1			https://resh.edu.ru
34	Контрольное упражнение: передачи	1	0	1			https://resh.edu.ru

	мяча двумя руками сверху и снизу в парах.						
35	Прием-передача мяча в парах. Техника удара по мячу при верхней прямой подаче.	1	0	1			https://resh.edu.ru
36	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача.	1	1	0			https://resh.edu.ru
37	Прием-передача мяча в парах. Верхняя прямая подача.	1	0	1			https://resh.edu.ru
38	Учебная двусторонняя игра.	1	0	1			https://resh.edu.ru
39	Учебная двусторонняя игра.	1	0	1			https://resh.edu.ru
40	Наблюдение за физическим развитием. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола .	1	0	1			https://resh.edu.ru
41	Ведение мяча в движении. Остановка прыжком.	1	0	1			https://resh.edu.ru
42	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля-передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	0	0			https://resh.edu.ru
43	Контрольное упражнение: ловля-передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	1	0			https://resh.edu.ru
44	Остановка двумя шагами. Ловля-передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.	1	0	1			https://resh.edu.ru
45	Контрольное упражнение: остановка двумя шагами.	1	1	0			https://resh.edu.ru
46	Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Вырывание и выбивание	1	1	0			https://resh.edu.ru

	мяча.						
47	Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок).	1	0	1			https://resh.edu.ru
48	Контрольное упражнение: ведение – остановка – бросок.	1	1	0			https://resh.edu.ru
49	Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1			https://resh.edu.ru
50	Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1			https://resh.edu.ru
51	Организация и проведение самостоятельных занятий. Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки .	1	0	1			https://resh.edu.ru
52	Равномерный бег 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
53	Равномерный бег 7 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
54	Равномерный бег 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
55	Равномерный бег 9 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
56	Преодоление препятствий.	1	0	1			https://resh.edu.ru
57	Бег по пересеченной местности 1000 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
58	Равномерный бег 1500 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
59	Бег 1500 м. на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
60	Определение состояния организма.	1	0	1			https://resh.edu.ru

	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики .						
61	Бег на результат (60 м).	1	1	0			https://resh.edu.ru
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	1	0			https://resh.edu.ru
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
64	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега.	1	1	0			https://resh.edu.ru
65	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
66	Круговая эстафета 5х50 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
67	Бег на средние дистанции.	1	0	1			https://resh.edu.ru
68	Бег на средние дистанции.	1	0	1			https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	48			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
					66	56	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики . Возрождение Олимпийских игр.	1	0	1			https://resh.edu.ru
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3×10м. Эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60м. на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г.	1	1	0			https://resh.edu.ru
5	Метание мяча весом 150г. на	1	1	0			https://resh.edu.ru

	результат по правилам ВФСК ГТО.						
6	Прыжок в длину с разбега	1	0	1			https://resh.edu.ru
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1			https://resh.edu.ru
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
11	Бег в равномерном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
12	Равномерный бег 7 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
13	Равномерный бег 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
14	Бег 1000м. в равномерном темпе.	1	0	1			https://resh.edu.ru
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
16	Бег до 10 мин. в равномерном темпе.	1	0	1			https://resh.edu.ru

17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
18	Бег 1500м. на результат по правилам ВФСК ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики . Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	0	1			https://resh.edu.ru
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0			https://resh.edu.ru
21	Длинный кувырок вперед. Кувырок назад в упор присев.	1	0	1			https://resh.edu.ru
22	Контрольное упражнение: длинный кувырок вперед. Кувырок назад в упор присев.	1	1	0			https://resh.edu.ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см. (девочки).	1	1	0			https://resh.edu.ru
24	Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя.	1	0	1			https://resh.edu.ru
25	Контрольное упражнение: стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя.	1	1	0			https://resh.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения	1	1	0			https://resh.edu.ru

	лёжа на спине.						
27	Акробатические комбинации.	1	0	1			https://resh.edu.ru
28	Акробатические комбинации.	1	0	1			https://resh.edu.ru
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола . Стойки и передвижение игрока.	1	0	1			https://resh.edu.ru
30	Прием-передача мяча двумя руками сверху над собой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
31	Контрольное упражнение: прием-передача мяча двумя руками сверху над собой.	1	1	0			https://resh.edu.ru
32	Прием-передача мяча двумя руками снизу над собой.	1	1	0			https://resh.edu.ru
33	Контрольное упражнение: прием-передача мяча двумя руками снизу над собой.	1	1	0			https://resh.edu.ru
34	Прием-передача мяча в парах сверху и снизу.	1	0	1			https://resh.edu.ru
35	Контрольное упражнение: прием-передача мяча в парах сверху и снизу.	1	1	0			https://resh.edu.ru
36	Техника верхней прямой подачи через сетку.	1	1	0			https://resh.edu.ru
37	Контрольное упражнение: верхняя прямая подача.	1	1	0			https://resh.edu.ru
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
39	Игровая деятельность с	1	0	1			https://resh.edu.ru

	использованием технических приёмов.						
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола . Стойка и передвижения игрока.	1	0	1			https://resh.edu.ru
41	Упражнения в ведении мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
42	Упражнения в ведении мяча.	1	0	0			https://resh.edu.ru
43	Упражнения на передачу и броски мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
44	Упражнения на передачу и броски мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
45	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	1			https://resh.edu.ru
46	Контрольное упражнение: остановка двумя шагами и прыжком.	1	1	0			https://resh.edu.ru
47	Штрафной бросок.	1	0	1			https://resh.edu.ru
48	Контрольное упражнение: штрафной бросок.	1	1	0			https://resh.edu.ru
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Бег в равномерном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru

52	Бег в равномерном темпе 7 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
53	Равномерный бег 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
54	Равномерный бег 9 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
55	Бег 1000м. в равномерном темпе.	1	0	1			https://resh.edu.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
57	Бег до 10 мин. в равномерном темпе.	1	0	1			https://resh.edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
59	Бег 1500м. на результат по правилам ВФСР ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики . Эстафетный бег.	1	0	1			https://resh.edu.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3×10м. на результат	1	1	0			https://resh.edu.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60м.	1	1	0			https://resh.edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г.	1	0	1			https://resh.edu.ru
64	Метание мяча весом 150г. на результат по правилам ВФСР ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru

65	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1			https://resh.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Прыжок в длину способом «согнув ноги на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1			https://resh.edu.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23	45			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	план	факт	
					76	76	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1	0	1			https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3×10м. Эстафеты.	1	0	1			Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
3	Правила и техника выполнения норматива	1	1	0			Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. —

	комплекса ГТО: бег 60м на результат					9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
5	Метание мяча весом 150г. на результат по правилам ВФСГ ГТО.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	1	0		Нормативы- https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
9	Бег на средние дистанции.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Способы и процедуры оценивания техники	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.

	двигательных действий.						
11	Бег в равномерном темпе 7 мин.	1	0	1			Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
12	Равномерный бег 8 мин.	1	0	1			Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
13	Равномерный бег 9 мин.	1	0	1			Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
14	Равномерный бег 10 мин.	1	0	1			Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000м.	1	0	1			Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. Нормативы
16	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом.	1	0	1			Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500м.	1	0	1			Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/

18	Бег 1500м. на результат по правилам ВФСК ГТО.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики . Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
21	Кувырок вперед прыжком. Кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор стоя согнувшись (ю).	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
22	Контрольное упражнение: Кувырок вперед прыжком. Кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор стоя согнувшись (ю).	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
23	Правила и техника выполнения норматива	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. —

	комплекса ГТО: подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см. (девочки).					9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. Подтягивание (юноши)- https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574 Подтягивание (девушки)- https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
24	Стойка на голове с опорой на руки. Переворот боком.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
25	Контрольное упражнение: стойка на голове с опорой на руки. Переворот боком.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
27	Акробатические комбинации.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://multiurok.ru/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-6-go-i-7-go-klass.html
28	Акробатические комбинации.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.

						https://multiurok.ru/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-6-go-i-7-go-klass.html
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола . Прием-передача мяча сверху и снизу.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html
30	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
31	Контрольное упражнение: передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
32	Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
33	Контрольное упражнение: передача мяча через сетку двумя руками снизу.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
34	Перевод мяча за голову.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
35	Верхняя прямая подача.	1	0	1		https:// Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

						— 192 с. https://resh.edu.ru
36	Контрольное упражнение: верхняя прямая подача.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila-igry-v-volejbol-dlya-shkolnikov/
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола . Ведение мяча.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-basketbola-4062956.html
41	Ведение мяча.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.

42	Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
43	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
44	Контрольное упражнение: передача мяча в тройках со сменой мест.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
45	Бросок мяча сбоку от щита после ведения.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
46	Контрольное упражнение: бросок мяча сбоку от щита после ведения.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
47	Штрафной бросок.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
48	Контрольное упражнение: штрафной бросок.	1	1	0		https:// Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.

						https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov/
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Бег в равномерном темпе 7 мин.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
52	Бег в равномерном темпе 8 мин.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
53	Равномерный бег 9 мин.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
54	Равномерный бег 10 мин.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
55	Равномерный бег 11 мин.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
56	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. —

	комплекса ГТО: бег на 1000м.					9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. Нормативы- https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-3162980.html
57	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://resh.edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500м.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
59	Бег 1500м. на результат по правилам ВФСР ГТО.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Эстафетный бег.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3×10м.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60м на результат.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
64	Метание мяча весом 150г. на результат по правилам ВФСГ ГТО.	1	1	0		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	1	0		Нормативы- https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayushchisya-klassa-3162980.html
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с. https://www.gto.ru/
68	Бег на средние дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	21	47		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
					86	86	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики . Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1			https://resh.edu.ru
2	Правила выполнения норматива ГТО: челночный бег 3×10м. Эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru
3	бег 60м. на результат по нормативам ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
4	Правила и техника выполнения норматива ГТО: метание мяча весом 150г.	1	0	1			https://resh.edu.ru
5	Метание мяча весом 150г. на результат по нормативам ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
6	Прыжок в длину с разбега	1	0	1			https://resh.edu.ru

7	Прыжок в длину с разбега на результат по нормативам ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
8	Правила и техника выполнения норматива ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1			https://resh.edu.ru
9	Бег на средние дистанции.	1	0	1			https://resh.edu.ru
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1	0	1			https://resh.edu.ru
11	Бег в равномерном темпе 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
12	Равномерный бег 9 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
13	Равномерный бег 10 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
14	Равномерный бег 11 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
15	Равномерный бег 12 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
16	Равномерный бег до 14 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
17	Правила выполнения норматива ГТО: бег 2000м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
18	Бег 2000м. на результат по нормативам ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики .	1	0	1			https://resh.edu.ru

	Восстановительный массаж.						
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0			https://resh.edu.ru
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. (девочки).	1	1	0			https://resh.edu.ru
22	Кувырок назад в полушпагат (девочки). кувырок назад в упор стоя согнувшись (мальчики).	1	0	1			https://resh.edu.ru
23	Контрольное упражнение. Кувырок назад в полушпагат (девочки). кувырок назад в упор стоя согнувшись (мальчики).	1	1	0			https://resh.edu.ru
24	Стойка на руках. Кувырок назад согнувшись.	1	0	1			https://resh.edu.ru
25	Контрольное упражнение: стойка на руках. Кувырок назад согнувшись.	1	1	0			https://resh.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива ГТО: поднятие туловища из положения лёжа на спине.	1	1	0			https://resh.edu.ru
27	Комбинации из разученных элементов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
28	Комбинации из разученных элементов	1	0	1			https://resh.edu.ru
29	Инструктаж по технике	1	0	1			https://resh.edu.ru

	безопасности на уроках волейбола . Олимпийские игры древности						
30	Верхняя передача в парах через сетку.	1	0	1			https://resh.edu.ru
31	Контрольное упражнение: Верхняя передача в парах через сетку.	1	1	0			https://resh.edu.ru
32	Верхняя и нижняя передача во встречных колонах.	1	0	1			https://resh.edu.ru
33	Контрольное упражнение: Верхняя и нижняя передача во встречных колонах.	1	1	0			https://resh.edu.ru
34	Верхняя прямая подача через сетку.	1	0	1			https://resh.edu.ru
35	Контрольное упражнение: Верхняя прямая подача через сетку.	1	1	0			https://resh.edu.ru
36	Нападающий удар.	1	0	0			https://resh.edu.ru
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола . Определение состояния организма.	1	0	1			https://resh.edu.ru

41	Приемы и броски мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
42	Броски мяча после ведения.	1	0	0			https://resh.edu.ru
43	Контрольное упражнение: броски мяча после ведения.	1	1	0			https://resh.edu.ru
44	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.	1	0	1			https://resh.edu.ru
45	Контрольное упражнение: взаимодействие двух игроков в нападении и защите.	1	1	0			https://resh.edu.ru
46	Штрафной бросок.	1	0	1			https://resh.edu.ru
47	Контрольное упражнение: штрафной бросок.	1	1	0			https://resh.edu.ru
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
51	Наблюдение за физическим развитием .Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки .	1	0	1			https://resh.edu.ru
52	Бег в равномерном темпе 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
53	Равномерный бег 9 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru

54	Равномерный бег 10 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
55	Равномерный бег 11 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
56	Равномерный бег 12 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
57	Равномерный бег до 14 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
58	Правила выполнения норматива ГТО: бег 2000м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
59	Бег 2000м. на результат по нормативам ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики . Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1			https://resh.edu.ru
61	Правила выполнения норматива ГТО: челночный бег 3×10м. Эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru
62	бег 60м. на результат по нормативам ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива ГТО: метание мяча весом 150г.	1	0	1			https://resh.edu.ru
64	Метание мяча весом 150г. на результат по нормативам ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
65	Прыжок в длину с разбега	1	0	1			https://resh.edu.ru
66	Прыжок в длину с разбега по нормативам ГТО на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива ГТО: прыжок в длину с	1	0	1			https://resh.edu.ru

	места толчком двумя ногами.						
68	Бег на средние дистанции.	1	0	1			https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	19	49			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
					96	96	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1			https://resh.edu.ru
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3×10м. Эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60м на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г.	1	0	1			https://resh.edu.ru

5	Метание мяча весом 150г. на результат по нормативам ВФСК ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1			https://resh.edu.ru
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат по нормативам ВФСК ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1			https://resh.edu.ru
9	Бег на средние дистанции.	1	0	1			https://resh.edu.ru
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1	0	1			https://resh.edu.ru
11	Бег в равномерном темпе 9 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
12	Равномерный бег 10 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
13	Равномерный бег 11 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
14	Равномерный бег 12 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
15	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом.	1	0	1			https://resh.edu.ru
16	Равномерный бег до 15 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru

17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
18	Бег 2000м. на результат по нормативам ВФСР ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики . Восстановительный массаж.	1	0	1			https://resh.edu.ru
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0			https://resh.edu.ru
21	Длинный кувырок с разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
22	Контрольное упражнение: длинный кувырок с разбега.	1	1	0			https://resh.edu.ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см. (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	1	0			https://resh.edu.ru
24	Стойка на руках. Кувырок назад согнувшись.	1	0	1			https://resh.edu.ru
25	Контрольное упражнение: стойка на руках. Кувырок назад согнувшись.	1	1	0			https://resh.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1	0			https://resh.edu.ru

	поднимание туловища из положения лёжа на спине.						
27	Акробатические комбинации.	1	0	1			https://resh.edu.ru
28	Акробатические комбинации.	1	0	1			https://resh.edu.ru
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола . Приемы и передачи мяча на месте.	1	0	1			https://resh.edu.ru
30	Приемы и передачи мяча в движении.	1	0	1			https://resh.edu.ru
31	Контрольное упражнение: приемы и передачи мяча в движении.	1	1	0			https://resh.edu.ru
32	Нападающий удар.	1	0	1			https://resh.edu.ru
33	Контрольное упражнение: нападающий удар.	1	1	0			https://resh.edu.ru
34	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1			https://resh.edu.ru
35	Контрольное упражнение: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	1	0			https://resh.edu.ru
36	Блокирование.	1	0	0			https://resh.edu.ru
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
39	Игровая деятельность с использованием технических	1	0	1			https://resh.edu.ru

	приёмов.						
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола . Ведение мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
41	Приемы и броски мяча в прыжке.	1	0	1			https://resh.edu.ru
42	Броски мяча после ведения.	1	0	0			https://resh.edu.ru
43	Контрольное упражнение: броски мяча после ведения.	1	1	0			https://resh.edu.ru
44	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.	1	0	1			https://resh.edu.ru
45	Контрольное упражнение: взаимодействие двух игроков в нападении и защите.	1	1	0			https://resh.edu.ru
46	Штрафной бросок.	1	0	1			https://resh.edu.ru
47	Контрольное упражнение: штрафной бросок.	1	1	0			https://resh.edu.ru
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Бег в равномерном темпе 9 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru

52	Бег в равномерном темпе 10 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
53	Равномерный бег 11 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
54	Равномерный бег 12 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
55	Равномерный бег 13 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
56	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом.	1	0	1			https://resh.edu.ru
57	Равномерный бег до 15 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
59	Бег 2000м. на результат по правилам ВФСК ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики . Эстафетный бег.	1	0	1			https://resh.edu.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3×10м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 60м на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150г.	1	0	1			https://resh.edu.ru
64	Метание мяча весом 150г. на результат по нормативам ВФСК ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru

65	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1			https://resh.edu.ru
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат по нормативам ВФСК ГТО.	1	1	0			https://resh.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1			https://resh.edu.ru
68	Бег на средние дистанции.	1	0	1			https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	19	49			

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

