МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Администрация Алексеевского муниципального района

МБОУ Алексеевская СШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЗР:	Председатель методического совета:	Директор школы:
/Пригода С.П./	/Емельянова Е.В./	/Пригода С.В./
Протокол №1	Протокол №1	Приказ №189
от «27» августа 2026г.	от «28» августа 2026г.	от «31» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11667643)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5, 6, 9 классов

ст. Алексеевская, 2026 г.

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, 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.

В связи с отсутствием в образовательной организации условий для проведения занятий по зимним видам спорта и плаванию, часы, отведенные федеральной рабочей программой на данные модули, перераспределены на углубленное освоение модулей «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры». Содержание данных модулей расширено за счет включения упражнений, компенсирующих развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, что позволяет достичь планируемых результатов в полном объеме.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
5 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 «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений,

передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники

выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

9 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 «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням

(катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на

разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. 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 с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. 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 «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 ноге 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 мячав стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями,

«дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 5 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 физкультминуток и физкульт пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
2.2	Гимнастика (модуль	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957

	"Гимнастика")				
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	30	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	30	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	30	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	01.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	03.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	04.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Составление дневника физической культуры	1	0	1	08.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
5	Физическая подготовка человека	1	0	1	10.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	11.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	15.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	17.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	18.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
10	Упражнения для профилактики	1	0	1	22.09	https://resh.edu.ru/subject/l

	нарушения зрения					esson/5739/start/169041
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1	24.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	25.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
13	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
14	Спринтерский бег	1	0	1	01.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
15	Спринтерский бег	1	0	1	02.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
16	Гладкий равномерный бег	1	0	1	06.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
17	Гладкий равномерный бег	1	0	1	08.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
18	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	09.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
19	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
20	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	15.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
21	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	16.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
22	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1	20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
23	Метание малого мяча по движущейся	1	0	1	22.10	https://resh.edu.ru/subject/l

	мишени					esson/5736/start/168916/
24	Акробатические комбинации	1	0	1	23.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
25	Акробатические комбинации	1	0	1	05.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	06.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
27	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
28	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	12.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	13.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
31	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	19.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
32	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	20.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
33	Лазание по канату в три приема	1	0	1	24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
34	Лазание по канату в три приема	1	0	1	26.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
35	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	27.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
36	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
37	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	03.12	https://resh.edu.ru/subject/l

						esson/5097/start/168957
38	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	04.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
39	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
40	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	10.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
41	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	11.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
42	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
43	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	17.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
44	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	18.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
45	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
46	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	24.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	25.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
48	Ведения мяча, в средней стойке на месте	1	0	1	29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
49	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1	0	1	12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	14.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
51	Игровая деятельность с	1	0	1	15.01	https://resh.edu.ru/subject/l

	использованием технических приёмов					esson/4186/start/169020/
52	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
53	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	21.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
54	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	22.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
55	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
56	Передача мяча двумя руками сверху в парах, в зоне, и через зону	1	0	1	28.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
57	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1	0	1	29.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
58	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1	0	1	02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	04.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	05.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	11.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
63	Игровая деятельность с	1	0	1	12.02	https://resh.edu.ru/subject/l

	использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху					esson/5733/start/168855
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
65	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	18.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	19.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	25.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	26.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	02.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	04.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	05.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	09.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши	1	0	1	11.03	https://resh.edu.ru/subject/l

	дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					esson/5097/start/168957
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	12.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	16.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	18.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	19.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	30.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	01.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	02.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	06.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	08.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	09.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	13.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	15.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	16.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	20.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
88	Правила и техника выполнения	1	0	1	22.04	https://resh.edu.ru/subject/l

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					esson/4185/start/168937/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	23.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	27.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	29.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	30.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	04.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	06.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	07.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	11.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	13.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	14.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	18.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	10.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	21.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	25.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	1	01.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1	03.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	07.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	08.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
5	Тактическая подготовка	1	0	1	10.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	14.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1	15.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	17.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	21.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	22.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041

11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	24.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
12	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	28.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
13	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	01.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
15	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	05.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
16	Эстафетный бег	1	0	1	06.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
17	Эстафетный бег	1	0	1	08.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
18	Высокий старт (*до 20 - 40м*). Стартовый разгон	1	0	1	12.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
19	Высокий старт (*до 20 - 40м*). Стартовый разгон	1	0	1	13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
20	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание	1	0	1	15.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
21	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	19.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
22	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
23	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	22.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
24	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	26.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957

25	Акробатические комбинации	1	0	1	05.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
26	Акробатические пирамиды	1	0	1	09.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
27	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
28	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	12.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
29	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	16.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
30	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
31	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	19.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
32	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	23.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
33	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
34	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	26.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
35	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	30.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
36	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
37	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	03.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
38	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	07.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

39	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
40	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	10.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
41	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	14.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
42	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
43	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	17.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
44	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1	21.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
45	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1	22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
46	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком	1	0	1	24.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
47	Передача мяча одной рукой от плеча на месте пассивным сопротивлением защитника	1	0	1	28.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	11.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
50	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
51	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	14.01	https://resh.edu.ru/subject/l

						esson/4186/start/169020/
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	18.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
54	Перевод мяча за голову	1	0	1	21.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
55	Перевод мяча за голову	1	0	1	25.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
56	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	0	1	26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
57	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	0	1	28.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
58	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1	0	1	01.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
59	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1	0	1	02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	04.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	08.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
62	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	11.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
64	Средние и длинные передачи мяча по	1	0	1	15.02	https://resh.edu.ru/subject/l

	диагонали					esson/5739/start/169041
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	18.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	20.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	25.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	02.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	04.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	09.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	11.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	16.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	18.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	20.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	29.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	30.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	01.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	06.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	0	1	08.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

	разгибание рук в упоре лежа на полу					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	13.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	15.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	20.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	22.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	26.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	27.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	29.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	04.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	06.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	11.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	13.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	17.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	18.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1	0	1	20.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	бег 3*10м					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	24.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	25.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	26.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	01.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	03.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	1	07.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	08.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
5	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	10.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	1	14.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	1	15.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	1	17.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
9	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	21.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
10	Упражнения для профилактики утомления	1	0	1	22.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041

11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	24.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
12	Бег на короткие дистанции	1	0	1	28.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
13	Бег на средние дистанции	1	0	1	29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
14	Бег на длинные дистанции	1	0	1	01.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
15	Бег на длинные дистанции	1	0	1	05.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
16	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1	0	1	06.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
17	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1	0	1	08.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
18	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	12.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
19	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
20	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	15.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
21	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	19.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
22	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
23	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	22.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
24	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1	26.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/

	комплекса ГТО					
25	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
26	Акробатические комбинации	1	0	1	09.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
27	Акробатические комбинации	1	0	1	10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
28	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)	1	0	1	12.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)	1	0	1	16.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
30	Подтягивание в висе	1	0	1	17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
31	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1	0	1	19.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
32	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1	0	1	23.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
33	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
34	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	26.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
35	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	30.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

36	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
37	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	03.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
38	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	07.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
39	Баскетбол. Повороты с мячом на месте	1	0	1	08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
40	Повороты с мячом на месте	1	0	1	10.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
41	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	14.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
42	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
43	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	17.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
44	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	21.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
45	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
46	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	24.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
47	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	28.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
48	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	0	1	11.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855

50	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	0	1	12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
51	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1	0	1	14.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
52	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1	0	1	18.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
53	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача	1	0	1	19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
54	Передача мяча над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача	1	0	1	21.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
55	Прямой нападающий удар	1	0	1	25.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
56	Прямой нападающий удар	1	0	1	26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
57	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	1	28.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
58	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	1	01.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	04.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
61	Тактические действия в защите	1	0	1	08.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

62	Тактические действия в защите	1	0	1	09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
63	Тактические действия в нападении	1	0	1	11.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
64	Тактические действия в нападении	1	0	1	15.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	18.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
67	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	20.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	25.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
69	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
70	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	02.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	04.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	09.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	11.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	16.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	18.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	20.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	29.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	30.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	01.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	06.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	08.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	13.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	15.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	20.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	22.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	26.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	27.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	29.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	04.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	06.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	11.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	13.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	17.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1	0	1	18.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041

	бег 3*10м					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	20.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	24.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1	25.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1	26.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва).

http://www.elibrary.ru/.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии российских научно-технических журналов, в том числе более ряда журналов в открытом доступе. Поиск в базе осуществляется по ключевым словам, по автору, по названию журнала, в новых поступлениях, в тематическом рубрикаторе журналов, в алфавитном списке журналов. Возможно использование логических операторов (И, ИЛИ) и задание поиска по фразе.