МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 г. ДУБОВКИ ДУБОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Дегтярева Ирина Ивановна
Подписан: Дегтярева Ирина Ивановна
DN: C=RU, S=Волгоградская область, L=Дубовка, T=ДИРЕКТОР, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г.ДУБОВКИ ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, SNILS=02166728442, INN=340500307442, E=schdub-num3@yandex.ru, G=Ирина Ивановна, SN=Дегтярева, CN=Дегтярева Ирина Ивановна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.11.10 16:00:36+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Программа утверждена
приказом МКОУ СШ №3 г.Дубовки
от 31.08.2026г. № 273

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Дубовка 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая

атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

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

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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 «Лёгкая атлетика».

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

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. 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 «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на 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 «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. 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 «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

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 старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Футбол.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой 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 т. п.).

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). 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 т.п.). 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 т.п.).

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

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

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений.

Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), 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 сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости.

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

Развитие силовых способностей.

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и 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.

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.

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.

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.

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с

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

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

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

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

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

Универсальные познавательные 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

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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

5 класс.

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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- 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»;

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

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

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

6 класс

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 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 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 учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- 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);

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

7 класс

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 школьников, 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;

- 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);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением эле ментов 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 учащимися 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 учащимися, 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;

- 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);

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

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

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

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять повороты кувырком, маятником;

- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

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

		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	ГТО				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					

3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru

	атлетика».				
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	спортивной работы в общеобразовательной школе.					
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». «Режим дня и его значение для современного школьника». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». «Режим дня	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	и его значение для современного школьника». Подвижные игры.					
6	ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

9	ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. «Прыжок в длину с места». Подвижные игры. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. «Прыжок в длину с места». Подвижные игры. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Прыжки в высоту с прямого	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	разбега. Подвижные игры.					
14	ТБ. «Метание малого мяча в неподвижную мишень». ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. «Метание малого мяча в неподвижную мишень». ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. «Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры. ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	отдыха и досуга.					
17	ТБ. «Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры. ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ТБ. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. ОРУ. «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики». Подвижная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. «Кувырок вперёд и назад в группировке». «Упражнения на формирование телосложения».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Подвижные игры.					
20	ТБ. «Кувырок вперёд и назад в группировке». «Упражнения на формирование телосложения». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. «Кувырок назад в группировке». «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. «Кувырок назад стойки на лопатках». «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

25	ТБ. «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». «Упражнения утренней зарядки». «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». «Упражнения на развитие координации». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». «Упражнения на развитие координации». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. «Лазанье и перелезание на	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	гимнастической стенке». Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры.					
29	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Техника безопасности. «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы». «Измерение индивидуальных показателей физического	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	развития». Подвижные игры.					
32	ТБ. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	ТБ. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. «Ведение баскетбольного мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. «Ведение баскетбольного мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	с элементами баскетбола.					
37	ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	«Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Техника безопасности. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	«Прямая нижняя подача мяча в волейболе».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Техника безопасности. Спортивная игра.					
42	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

47	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. «Удар по неподвижному мячу». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. «Ведение футбольного мяча». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. «Ведение футбольного мяча». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. «Обводка мячом ориентиров» (конусов). Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. «Обводка мячом ориентиров» (конусов). Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

54	Совершенствование техники. ТБ. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Совершенствование техники. ТБ. Спортивная игра.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	«Знакомство с историей древних Олимпийских игр». Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО. «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

59	ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	двумя ногами. Эстафеты.					
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры.					
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр и	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	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.					
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	дневника физической культуры».					
3	ТБ. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	ТБ. Беговые	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	упражнения, ранее разученные беговые упражнения. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры.					
6	ТБ. Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	дистанции. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подвижные игры.					
8	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	дополнительных отягощений. Подвижные игры.					
10	ТБ. Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание. Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание. Оздоровительные комплексы: упражнения для	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.					
12	ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз,	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры.					
14	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	игры.					
16	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ТБ. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. ОРУ. Подвижная игра. «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. Акробатическая	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.					
20	ТБ. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	координированных упражнений ритмической гимнастики. Подвижные игры.					
24	ТБ. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Опорные прыжки Подвижные игры. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации».					
27	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

30	ТБ. Лазанье по канату. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	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.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	ТБ. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры.					
34	ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.					
37	ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Правила игры и игровая деятельность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола.					
40	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.					
44	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

47	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Удары по катящемуся мячу с разбега. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Остановка и передача мяча. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. «Ведение и обводка мяча».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Спортивная игра.					
52	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
55	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	занятий физической подготовкой.					
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.					
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.					
64	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.					
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Ведение дневника по физической культуре.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. Беговые упражнения с увеличением скорости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.					
5	ТБ. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». Эстафетный бег. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	бег». Подвижные игры.					
8	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	ноги»					
12	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Подвижные игры.					
17	ТБ. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках,	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Подвижные игры.					
24	Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Комбинация на	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Подвижные игры.					
27	ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине. Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Лазанье по канату в два приёма.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подвижные игры.					
30	ТБ. Лазанье по канату в два приёма. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	ТБ. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
34	ТБ. Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

37	ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
41	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

44	ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
48	ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
52	ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
55	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей.					
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	места толчком двумя ногами. Эстафеты.					
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО.					
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Правила поведения на уроках ФК, техника	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.					
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы,	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	профилактики общего утомления и остроты зрения.					
5	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

13	Подвижные игры. ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	из ранее освоенных упражнений. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.					
21	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Гимнастика.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.					
25	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. Гимнастика. Гимнастическая комбинация	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока Подвижные игры.					
28	ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
33	ТБ. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
37	ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

40	ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. Волейбол.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
45	ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	приёмов. Спортивная игра.					
48	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Совершенствование ранее разученные технические	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	тактические действия с мячом. Спортивная игра.					
52	ТБ. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.					
54	ТБ. Футбол. Совершенствование техники ранее разученных Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
56	Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Эстафеты, подвижные и	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

60	спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей. ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

64	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	(тестов) 5 ступени ГТО.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Занятия физической культурой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	и режим питания.					
4	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. Кроссовый бег. Подвижные игры. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом ««согнув ноги». Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Подвижные игры.					
9	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом ««согнув ноги». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	ТБ. Метании спортивного	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	снаряда с разбега на дальность. Подвижные игры.					
18	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.					
23	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. Гимнастика.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока Подвижные игры.					
28	ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	ТБ. Баскетбол. Техническая	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
34	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	приёмов. Спортивная игра.					
37	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра.					
42	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

47	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.					
51	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	приёмов. Спортивная игра.					
54	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей.					
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	спортивные игры. Развитие силовых способностей.					
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	игры					
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Информационно-методическое письмо об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2026/2027 учебном году https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2026/07/15_inf_metod-pismo-fizkultura.pdf

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- https://www.gto.ru/#gto-method
- www.edu.ru www.school.edu.ru