

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципальное образование "Смоленский муниципальный округ"

Смоленской области

МБОУ Касплянская СШ

РАССМОТРЕНА

Педсоветом

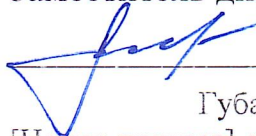
Протокол №1

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от «29»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора



Губанова О.Н.

[Номер приказа] от «28»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы



Кривцов И.М.

[Номер приказа] от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8326561)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с.Каспля - 2025

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципальное образование "Смоленский муниципальный округ"

Смоленской области

МБОУ Касплянская СШ

РАССМОТРЕНА

Педсоветом

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

[укажите ФИО]
[Номер приказа] от «29»
августа 2025 г.

Губанова О.Н.
[Номер приказа] от «28»
августа 2025 г.

Кривцов И.М.
[Номер приказа] от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8326661)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Каспля - 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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 и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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.

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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). 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». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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

Развитие скоростных способностей.

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными 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 «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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 «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами 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. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0	01.09.2025	Знать теорию
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	03.09.2025	стр 40-42
3	Олимпийские игры древности	1	0	0	05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на длинные дистанции	1	0	0	08.09.2025	Учебник стр 76
5	Бег на длинные дистанции	1	0	0	10.09.2025	Без задания
6	Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения	1	0	0	12.09.2025	Без задания

7	Бег на короткие дистанции	1	0	0	15.09.2025	Без задания
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подводящие упражнения	1	0	0	17.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	19.09.2025	без задания
10	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	22.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
11	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	24.09.2025	Знать теорию
12	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	26.09.2025	Знать теорию
13	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	29.09.2025	Знать теорию
14	Режим дня	1	0	0	01.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/

15	Наблюдение за физическим развитием	1	0	0	03.10.2025	Без задания
16	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	06.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
17	Определение состояния организма	1	0	0	08.10.2025	Знать теорию
18	Составление дневника по физической культуре	1	0	0	10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
19	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	13.10.2025	Комплекс упражнений
20	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	15.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
21	Упражнения на развитие координации	1	0	0	17.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
22	Гимнастика с основами акробатики. Т/б. Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	20.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/

23	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	22.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
24	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
25	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	05.11.2025	Без задания
26	Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.	1	0	0	07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
27	Опорные прыжки. Подводящие упражнения	1	0	0	10.11.2025	Без задания
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	12.11.2025	Без задания
29	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	14.11.2025	Без задания
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	17.11.2025	Без задания
31	Техника безопасности на уроках Лыжной	1	0	0	19.11.2025	Стр 135-137

	подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом					
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	21.11.2025	Без задания
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	24.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
34	Повороты на лыжах способом переступания. Игра "Веер"	1	0	0	26.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	28.11.2025	Без задания
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Закрепление изученных ходов.	1	0	0	01.12.2025	Без задания
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	03.12.2025	Без задания

38	Спуск на лыжах с пологого склона..Лыжный спорт в России.	1	0	0	05.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.Отработка техники изученных ходов	1	0	0	08.12.2025	Стр 140-141
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	10.12.2025	Стр 140-141
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	12.12.2025	Без задания
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Игры	1	0	0	15.12.2025	Без задания
43	Зимний фестиваль	1	0	0		Без задания

	ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				17.12.2025	
44	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	19.12.2025	Без задания
45	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ловли мяча	1	0	0	22.12.2025	зять теорию
46	Техника ловли мяча.Эстафеты.	1	0	0	24.12.2025	стр 110
47	Техника передачи мяча.Подвижные игры	1	0	0	26.12.2025	стр 112-113
48	Техника передачи мяча. Спортигры	1	0	0	29.12.2025	стр 112-113

49	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	12.01.202 6	стр 112-113
50	Ведение мяча стоя на месте. Эстафеты..	1	0	0	14.01.202 6	стр 112-113
51	Ведение мяча в движении. Эстафеты.	1	0	0	16.01.202 6	без задания
52	Ведение мяча в движении	1	0	0	19.01.202 6	без задания
53	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.Эстафеты.	1	0	0	21.01.202 6	стр 114-115
54	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	23.01.202 6	без задания
55	Технические действия с мячом.игра в баскетбол	1	0	0	26.01.202 6	без задания
56	Техника безопасности на	1	0	0	28.01.202	стр 116

	уроках волейбола. Технические действия с мячом				6	
57	Обучение прямой нижней подаче мяча	1	0	0	30.01.202 6	Стр 120-121
58	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	02.02.202 6	Стр 120-121
59	Приём и передача мяча снизу- обучение	1	0	0	04.02.202 6	без задания
60	Приём и передача мяча снизу. Варианты передач	1	0	0	06.02.202 6	без задания
61	Приём и передача мяча сверху- обучение	1	0	0	09.02.202 6	стр119
62	Закрепление приём и передач мяча сверху	1	0	0	11.02.202 6	стр119
63	Технические действия с мячом	1	0	0	13.02.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/26145 <u>1</u>
64	Технические действия с мячом Передачи мяча в парах, колонах,	1	0	0	16.02.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/26145 <u>1</u>

	через сетку...					
65	Технические действия с мячом.Игры и эстафеты с волейбольным мячом..	1	0	0	18.02.202 6	без задания
66	Технические действия с мячом	1	0	0	20.02.202 6	без задания
67	Техника безопасности на уроках по футболу.Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	25.02.202 6	стр 130-131
68	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	27.02.202 6	стр132
69	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Эстафета	1	0	0	02.03.202 6	Без задания
70	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	04.03.202 6	Без задания
71	Ведение	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671

	футбольного мяча «по прямой». Эстафеты				06.03.202 6	/
72	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	11.03.202 6	стр 135
73	Ведение футбольного мяча «по кругу». Круговая эстафета	1	0	0	13.03.202 6	стр 135
74	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	16.03.202 6	Без задания
75	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0	18.03.202 6	Без задания
76	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	20.03.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671 /
77	История ВФС ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	0	23.03.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013 /

78	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	0	25.03.2026	стр 72
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Подвижные игры	1	0	0	27.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	06.04.2026	Без задания
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	08.04.2026	без задания
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Эстафеты	1	0	0	10.04.2026	без задания

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	13.04.202 6	без задания
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Футбол	1	0	0	15.04.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	17.04.202 6	Без задания
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0	20.04.202 6	Без задания

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игры по выбору					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	22.04.202 6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Футбол	1	0	0	24.04.202 6	Без задания
89	Правила и техника выполнения	1	0	0	27.04.202	упражнения на гибкость

	<p>норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>				6	
90	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Пионербол</p>	1	0	0	29.04.202 6	упражнения на гибкость
91	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Пионербол</p>	1	0	0	04.05.202 6	Без задания
92	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с</p>	1	0	0	06.05.202 6	Без задания

	места толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	08.05.202 6	упражнения на пресс
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	11.05.202 6	упражнения на пресс
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	13.05.202 6	Без задания
96	Правила и техника	1	0	0		Без задания

	выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Спортивные игры				15.05.202 6	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	18.05.202 6	Без задания
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Игры по выбору	1	0	0	20.05.202 6	Без задания
99	Промежуточная аттестация	1	0	0	22.05.202 6	Без задания
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	25.05.202 6	Без задания
101	Летний фестиваль	1	0	0		Без задания

	ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1	0	0		Без задания
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	02.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/
2	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	03.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
3	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	09.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
4	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	10.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
5	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1	0	0	16.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
6	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	17.09.20 25	Учебник стр 76
7	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег на 60м	1	0	0	23.09.20 25	Без задпния
8	Спринтерский бег	1	0	0	24.09.20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

					25	
9	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	30.09.20 25	стр 84
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	01.10.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Спортивные	1	0	0	07.10.20 25	Без задания
12	Гладкий равномерный бег. Метание мяча на дальность	1	0	0	08.10.20 25	Стр 84
13	Гладкий равномерный бег	1	0	0	14.10.20 25	Без задания
14	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0	15.10.20 25	стр 86-87
15	Составление дневника физической культуры	1	0	0	21.10.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
16	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных	1	0	0	22.10.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/

	ванн, купания в естественных водоёмах					
17	Физическая подготовка человека	1	0	0	05.11.2025	
18	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	11.11.2025	
19	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
20	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	18.11.2025	
21	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
22	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1	0	0	25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
23	Акробатические комбинации	1	0	0	26.11.2025	Без задания
24	Опорные прыжки через гимнастического козла..Акробатика	1	0	0	02.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
25	Опорные прыжки через	1	0	0		стр 151

	гимнастического козла. Ритмическая гимнастика				03.12.20 25	
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	09.12.20 25	без задания
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне.Лазание по канату	1	0	0	10.12.20 25	без задания
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне.Акробатика	1	0	0	16.12.20 25	без задания
29	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.Лазание в 3 приема	1	0	0	17.12.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/
30	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Лазание в три приёма	1	0	0	23.12.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
31	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	24.12.20 25	без задания
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	13.01.20 26	Знать теорию по т/б

33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	14.01.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	20.01.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.Передвижение на лыжах до 1500 м	1	0	0	21.01.20 26	Без задания
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0	27.01.20 26	Без задания
37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	28.01.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
38	Т/б на уроках по баскетболу. Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	03.02.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
39	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	04.02.20 26	без задания
40	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	10.02.20	без задания

					26	
41	Остановка двумя шагами и прыжком. Варианты передач	1	0	0	11.02.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
42	Упражнения в ведении мяча. Игра	1	0	0	17.02.20 26	стр 160-161
43	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	18.02.20 26	стр 160-161
44	Упражнения на передачу и броски мяча. Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	0	0	24.02.20 26	стр 113
45	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	25.02.20 26	без задания
46	Т/б на уроках по волейболу. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	04.03.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	10.03.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	11.03.20 26	Без задания

49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Эстафеты с элементами волейбола	1	0	0	17.03.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	18.03.20 26	Знать правила игры
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Эстафеты с элементами волейбола	1	0	0	24.03.20 26	стр 262-164
52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	0	0	25.03.20 26	Знать правила игры
53	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	07.04.20 26	стр 262-164
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения футбольного мяча	1	0	0	14.04.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
55	Игровая деятельность с	1	0	0		без задания

	использованием изученных технических приёмов в футболе				03.03.20 26	
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Игровая деятельность-футбол	1	0	0	08.04.20 26	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396347
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Остановка футбольного мяча.	1	0	0	15.04.20 26	https://www.gto.ru/history?ysclid=lm9izrghb0687693343
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Тактика игры в футбол.	1	0	0	21.04.20 26	https://www.gto.ru/history?ysclid=lm9izrghb0687693343
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	0	0	22.04.20 26	http://school-289.ru/меры-безопасности-при-выполнении-нор/?ysclid=lm9j1fnwdx584251412

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	28.04.20 26	Упражнения на развитие силы
61	Промежуточная аттестация. Футбол по правилам	1	0	0	29.04.20 26	Без задания
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	05.05.20 26	Без задания
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0	06.05.20 26	Без задания
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	12.05.20 26	Упражнения на развитие силы
65	Правила и техника	1	0	0		Без задания

	выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				13.05.20 26	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	19.05.20 26	Без задания
67	Фестиваль ГТО «Все классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	20.05.20 26	Без задания
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	26.05.20 26	Без задания
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0		
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1				

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
71	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
73	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
75	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				

78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				
88	Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
92	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
93	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и	1				

	сверху					
94	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
95	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
96	Упражнения ритмической гимнастики	1				
97	Лазание по канату в три приема	1				
98	Упражнения лыжной подготовки	1				
99	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
100	Упражнения ритмической гимнастики	1				
101	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
102	Лазание по канату в три приема	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	15.10.2025	Знать теорию
2	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0	03.09.2025	Знать теорию стр 5-8
3	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	09.09.2025	стр 5-8
4	Т/б на уроках легкой атлетики. Преодоление препятствий наступанием	1	0	0	10.09.2025	стр 80-81
5	Преодоление препятствий наступанием	1	0	0	16.09.2025	Без задания
6	Преодоление	1	0	0		без задания

	препятствий прыжковым бегом				17.09.2025	
7	Эстафетный бег. Бег 30 м	1	0	0	23.09.2025	стр 83
8	Эстафетный бег. Бег 60м	1	0	0	24.09.2025	стр 83
9	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0	30.09.2025	Стр 84-85
10	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Футбол	1	0	0	01.10.2025	Стр 88-89
11	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0	07.10.2025	Стр 88-89
12	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0	08.10.2025	Без задания
13	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	14.10.2025	знать теорию
14	Способы и процедуры	1	0	0	22.10.2025	Знать теорию

	оценивания техники двигательных действий				5	
15	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	05.11.202 5	Знать теорию
16	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	11.11.202 5	знать комплекс упражнений
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	12.11.202 5	Комплекс упражнений для профилактики осанки
18	Закрепление упражнений для профилактики нарушения осанки	1	0	0	18.11.202 5	Комплекс упражнений для профилактики осанки
19	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ. Акробатические комбинации	1	0	0	19.11.202 5	179
20	Акробатические пирамиды	1	0	0	25.11.202 5	Стр 182
21	Стойка на голове с	1	0	0		Стр 182

	опорой на руки. Мост				26.11.202 5	
22	Стойка на голове с опорой на руки. Кувырок назад в полушпагат	1	0	0	02.12.202 5	Без задания
23	Комплекс упражнений степ- аэробики, Опорный прыжок	1	0	0	03.12.202 5	Знать комплекс
24	Комплекс упражнений степ- аэробики	1	0	0	09.12.202 5	знать комплекс упражнений
25	Комбинация на гимнастическом бревне. Опорный прыжок	1	0	0	10.12.202 5	Без задания
26	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	16.12.202 5	Стр 181
27	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Лазание по канату	1	0	0	17.12.202 5	Стр 179-180
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1	0	0	23.12.202 5	Стр 179-180

	Лазание по канату в два приёма					
29	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	24.12.202 5	стр 197
30	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	30.12.202 5	Без задания
31	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	13.01.202 6	Без задания
32	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	14.01.202 6	Стр 198-199
33	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	20.01.202 6	без задания
34	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	21.01.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
35	Правила и техника выполнения	1	0	0	27.01.202	Без задания

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км				6	
36	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передача мяча после отскока от пола	1	0	0	28.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
37	Передача мяча после отскока от пола	1	0	0	03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
38	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	04.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	10.02.2026	Стр 185
40	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и с места	1	0	0	11.02.2026	стр 185
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения . Тактическая подготовка	1	0	0	17.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/

42	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.Игра	1	0	0	18.02.202 6	Без задания
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	24.02.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
44	Техника безопасности на уроках по волейболу. Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	25.02.202 6	Знать т/б, стр 186
45	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	03.03.202 6	Стр 187-188
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	04.03.202 6	Стр 187-188
47	Перевод мяча за голову. Тактика игры	1	0	0	10.03.202 6	Стр 187-188
48	Перевод мяча за голову	1	0	0	11.03.202 6	Без задания
49	Игровая деятельность с	1	0	0	17.03.202	Без задания

	использованием разученных технических приёмов. Правила игры				6	
50	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	02.09.202 5	знать теорию
51	Тактическая подготовка	1	0	0	21.10.202 5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	18.03.202 6	Без задания
53	ФУТБОЛ. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	24.03.202 6	Стр 193
54	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	25.03.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
55	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Тактически е действия при	1	0	0	07.04.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/

	выполнении углового удара					
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	08.04.202 6	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396347 Первая помощь при травмах стр 72
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0	14.04.202 6	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0	15.04.202 6	Стр 217
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	21.04.202 6	Стр 222
60	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0	22.04.202 6	сгибание разгибание рук

	<p>комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>					
61	<p>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. Средние и длинные передачи мяча по диагонали в футболе</p>	1	0	0	28.04.2026	Без задания
62	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</p>	1	0	0	29.04.2026	Без задания
63	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической</p>	1	0	0	05.05.2026	Упражнения на гибкость

	скамье					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	06.05.2026	Без задания
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0	12.05.2026	Без задания
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Стрельба	1	0	0	13.05.2026	Упражнения на пресс
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Плавание	1	0	0	19.05.2026	Без задания
68	Фестиваль «Мы и	1	0	0		Без задания

	ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени				20.05.2026	
69	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
70	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
71	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
72	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
73	Игровая деятельность с использованием разученных	1				

	технических приёмов					
74	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
75	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
76	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
78	Правила и техника	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м					
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
86	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
90	Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО: Плавание 50м					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
92	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
93	Ловля мяча после отскока от пола	1				
94	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
95	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
96	Лазанье по канату в два приёма	1				
97	Спуски и подъёмы	1				

	во время прохождения учебной дистанции					
98	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
99	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
100	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
101	Лазанье по канату в два приёма	1				
102	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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	1	0	0	01.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	04.09.2025	стр 123-124
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0	05.09.2025	стр 56 учебник
4	Т/б на уроках л/атлетики. Бег на короткие дистанции	1	0	0	08.09.2025	Стр 151
5	Бег на средние дистанции	1	0	0	11.09.2025	Стр 152-153
6	Бег на длинные дистанции	1	0	0	12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
7	Бег на длинные дистанции	1	0	0	15.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
8	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	18.09.2025	стр 158-159

					5	
9	Прыжки в длину с разбега.Метание мяча на дальность	1	0	0	19.09.2025	Без задания
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча на дальность	1	0	0	22.09.2025	Без задания
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	25.09.2025	Без задания
12	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	26.09.2025	без задания
13	Коррекция нарушения осанки	1	0	0	02.10.2025	Знать теорию
14	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	03.10.2025	знать теорию
15	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	0	06.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
16	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	0	09.10.2025	иЗнать теорию
17	Профилактика	1	0	0		Знать теорию

	умственного перенапряжения				10.10.2025	
18	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0	13.10.2025	Комплекс упражнений
19	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	16.10.2025	Стр 133-135
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1	0	0	17.10.2025	Стр 133-135
21	Акробатические комбинации	1	0	0	20.10.2025	Стр 133-135
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	23.10.2025	Знать порядок выполнения упражнений
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Опорный прыжок	1	0	0	24.10.2025	стр 144-145
24	Гимнастическая комбинация на перекладине. Опорный прыжок	1	0	0	06.11.2025	стр 144-145
25	Гимнастическая комбинация на	1	0	0	07.11.2025	Без задания

	перекладине				5	
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	10.11.2025	144-145
27	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	13.11.2025	Знать комплекс упражнений
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	14.11.2025	Знать теорию
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.Выполнение упражнений	1	0	0	17.11.2025	без задания
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	20.11.2025	без задания
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Спортигры	1	0	0	21.11.2025	без задания
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах одновременным	1	0	0	24.11.2025	стр 170-172

	бесшажным ходом					
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	27.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	28.11.2025	Без задания
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах : подъемов с. спусков	1	0	0	01.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
36	Торможение боковым скольжением	1	0	0	04.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
37	Торможение боковым скольжением. Преодоление дистанции 1500 м	1	0	0	05.12.2025	Без задания
38	Переход с одного лыжного хода на другой. Преодоление дистанции 1500 м	1	0	0	08.12.2025	176-177
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	11.12.2025	Без задания
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах,	1	0	0	12.12.2025	Без задания

	торможении					
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км. Подготовка к соревнованиям	1	0	0	15.12.2025	Без задания
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0	18.12.2025	Без задания
43	Техника безопасности при плавании кролем на груди и на спине. Развитие физических способностей, упражнения для развития силы	1	0	0	19.12.2025	стр 187-188
44	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	0	0	22.12.2025	стр 194
45	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на развитие плечевого пояса	1	0	0	25.12.2025	стр 194
46	Техника поворотов при плавании кролем на груди	1	0	0	26.12.2025	стр 189-193

	и на спине.Оказание помощи на воде				5	
47	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Повороты с мячом на месте	1	0	0	29.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
48	Повороты с мячом на месте	1	0	0	12.01.2026	Без задания
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Варианты ведения мяча.	1	0	0	15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	16.01.2026	стр 104-105
51	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	19.01.2026	стр 104-105
52	Передача мяча одной рукой снизу. Штрафной бросок	1	0	0	22.01.2026	Без задания
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Штрафной бросок	1	0	0	23.01.2026	Стр 102-103
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	26.01.2026	Без задания
55	Бросок мяча в корзину	1	0	0		Без задания

	одной рукой в прыжке на месте и в движении				29.01.202 6	
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра	1	0	0	30.01.202 6	Без задания
57	Техника безопасности на уроках по волейболу	1	0	0	02.02.202 6	стр 125-126
58	Обучение прямому нападающему удару	1	0	0	05.02.202 6	
59	Прямой нападающий удар	1	0	0	06.02.202 6	Без задания
60	Варианты передач мяча в парах, тройках	1	0	0	09.02.202 6	123-124
61	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, Игра в волейбол	1	0	0	12.02.202 6	стр 130
62	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	13.02.202 6	стр 130
63	Тактические действия в защите. Игра	1	0	0	16.02.202 6	Без задания
64	Тактические действия в	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	защите.Знания о спортиграх				19.02.2026	
65	Тактические действия в нападении. Игра	1	0	0	20.02.2026	123-124
66	Тактические действия в нападении	1	0	0	26.02.2026	Без задания
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Тактика игры	1	0	0	27.02.2026	Без задания
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	02.03.2026	Без задания
69	Техника безопасности на уроках по футболу Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0	05.03.2026	Стр 116-117
70	Остановка мяча внутренней стороной стопы.знания о футболе	1	0	0	06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
71	Правила игры в мини-футбол и тактика	1	0	0	12.03.2026	ср 123
72	Правила игры в мини-	1	0	0		знать правила

	футбол				13.03.202 6	
73	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	16.03.202 6	знать правила
74	Игровая деятельность по правилам классического футбола. Техника защитных действий	1	0	0	19.03.202 6	без задания
75	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	20.03.202 6	Стр 50
76	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Футбол	1	0	0	23.03.202 6	стр 50
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0	26.03.202 6	Стр 208
78	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0	27.03.202	Стр 206

	комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.Спортигры				6	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0	06.04.2026	Стр 203
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м . Волейбол	1	0	0	09.04.2026	Без задания
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Волейбол	1	0	0	10.04.2026	без задания
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	13.04.2026	без задания
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	16.04.2026	выполнять упражнения на развитие силы
84	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0	17.04.2026	выполнять упражнения на развитие силы

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				6	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	20.04.202 6	без задания
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Футбол	1	0	0	23.04.202 6	без задания
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	24.04.202 6	Упражнения на развитие гибкости
88	Промежуточная аттестация	1	0	0	27.04.202 6	Без задания
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	0	0	30.04.202 6	Упражнения на развитие гибкости

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Волейбол					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	04.05.2026	Без задания
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Баскетбол	1	0	0	07.05.2026	Без задания
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	08.05.2026	Упражнения на силу
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Волейбол	1	0	0	14.05.2026	упражнения на силу
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0	15.05.2026	Без задания
95	Правила и техника	1	0	0		Без задания

	выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Футбол				18.05.202 6	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0	21.05.202 6	Без задания
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) . Футбол	1	0	0	22.05.202 6	Без задания
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Волейбол	1	0	0	25.05.202 6	Без задания
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	28.05.202 6	Без задания
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0		Без задания
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с	1	0	0		Без задания

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени					
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	0		Без задания
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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	1	0	0	03.09.202 5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0	05.09.202 5	Стр 63-67
3	Профессионально- прикладная физическая культура	1	0	0	10.09.202 5	Стр 63-67
4	Техника безопасности на уроках Легкой атлетики. Бег на короткие дистанции	1	0	0	12.09.202 5	стр 149-151
5	Бег на короткие дистанции. 60 м	1	0	0	17.09.202 5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
6	Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	19.09.202 5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
7	Бег на длинные дистанции	1	0	0	24.09.202	Без задания

					5	
8	обучение прыжкам в длину «прогнувшись»	1	0	0	26.09.2025	стр 160-161
9	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	0	01.10.2025	стр 163-165
10	Прыжки в длину «согнув ноги». Метание мяча на дальность	1	0	0	03.10.2025	стр 163-165
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	0	08.10.2025	стр 163-165
12	Восстановительный массаж	1	0	0	10.10.2025	знать теорию стр 48-49
13	Банные процедуры	1	0	0	15.10.2025	https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/pravila-provedeniya-bannyh-procedur-fizkultura-kratko-konspekt.html?ysclid=lm88uwapzt5184748
14	Восстановительный массаж	1	0	0	17.10.2025	знать теорию
15	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	22.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
16	Оказание первой	1	0	0		стр 163-165

	помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха				24.10.2025	
17	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	05.11.2025	знать теорию
18	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	07.11.2025	Комплекс упражнений для профилактики избыточной массы тела
19	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	12.11.2025	знать теорию
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега	1	0	0	18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
21	Кувырок назад в упор	1	0	0	19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
22	Гимнастическая комбинация на высокой	1	0	0	21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/

	перекладине					
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	26.11.2025	Без задания
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Опорный прыжок	1	0	0	28.11.2025	Без задания
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Опорный прыжок	1	0	0	03.12.2025	Без задания
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	05.12.2025	Без задания
27	Упражнения черлидинга. Лазания по канату	1	0	0	10.12.2025	Без задания
28	Упражнения черлидинга	1	0	0	12.12.2025	знать комплекс упражнений
29	Т/б на уроках лыжной подготовки. Передвижение попеременным	1	0	0	17.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/

	двухшажным ходом					
30	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
31	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	24.12.2025	Стр 176-177
32	Закрепление передвижения одновременным одношажным ходом	1	0	0	26.12.2025	стр 173-174
33	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	14.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
34	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Спуски и подъемы.	1	0	0	16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0	21.01.2026	Без задания
36	Техника безопасности на уроках плавания. Виды плавания:брасс	1	0	0	23.01.2026	стр 187

37	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча	1	0	0	28.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
38	Ведение мяча	1	0	0	30.01.2026	Без задания
39	Варианты передач мяча	1	0	0	04.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
40	Передача мяча	1	0	0	06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
41	Приемы и броски мяча на месте и в прыжке	1	0	0	11.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
42	Приемы и броски мяча на месте.Правила игры	1	0	0	13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
43	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	18.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
44	Техника безопасности на уроках по волейболу. Подачи мяча в разные зоны площадки	1	0	0	20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/

	соперника					
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	25.02.202 6	Стр 125-126
46	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	27.02.202 6	Стр 130-131
47	Приёмы и передачи мяча на месте. Удары	1	0	0	04.03.202 6	Стр 130-131
48	Приёмы и передачи в движении. Удары	1	0	0	06.03.202 6	Без задания
49	Приёмы и передачи в движении. Блокировка	1	0	0	11.03.202 6	Без задания
50	Варианты блокирования. Тактика игры	1	0	0	13.03.202 6	Без задания
51	Техника безопасности на уроках по футболу. Ведение мяча. Приёмы мяча	1	0	0	18.03.202 6	стр 115
52	Приемы мяча и передачи мяча	1	0	0	20.03.202	знать теорию

					6	
53	Передачи мяча на месте и в движении	1	0	0	25.03.202 6	Без задания
54	Остановки и удары по мячу с места и в движении	1	0	0	27.03.202 6	Без задания
55	Промежуточная аттестация. Игра в футбол	1	0	0	08.04.202 6	Без задания
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 степени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	10.04.202 6	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396347
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0	15.04.202 6	Без задания
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег	1	0	0	17.04.202 6	Без задания

	на 2000м или 3000м					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	0	22.04.202 6	Без задания
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	24.04.202 6	Без задания
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	29.04.202 6	упражнения на развитие силы
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с	1	0	0	06.05.202 6	Без задания

	места толчком двумя ногами					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	08.05.202 6	Упражнения на пресс
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0	13.05.202 6	Без задания
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0	15.05.202 6	Без задания
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0	20.05.202 6	Без задания

	Челночный бег 3*10м					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0	22.05.202 6	Без задания
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	0	27.05.202 6	Без задания
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				

71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
75	Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)					
76	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
77	Ведение мяча	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
79	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				

80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
81	Остановки и удары по мячу в движении	1				
82	Остановки и удары по мячу с места	1				
83	Передачи мяча	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
85	Блокировка	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
87	Блокировка	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				

	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
89	Приемы мяча	1				
90	Удары	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
92	Приемы и броски мяча после ведения	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
94	Плавание брассом	1				
95	Прыжки в высоту	1				
96	Приемы и броски мяча в прыжке	1				

97	Повороты при плавании брассом	1				
98	Плавание брассом	1				
99	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
100	Прыжки в высоту способом перешагивание	1				стр 160-161
101	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
102	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

Физическая культура 5-7 класс, М.Я. Виленский, М.: Просвещение 2015

Физическая культура 8-11 класс, М.: Просвещение 2015

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Бакал Д. Большая Олимпийская энциклопедия. _М.: Эксмо, 2008

Лепешкин В. Баскетбол. Подвижные и спортивные игры. -М.: Советский спорт .2017

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

