

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент Смоленской области по образованию и науке**  
**Муниципальное образование "Смоленский район" Смоленской области**  
**МБОУ Касплянская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

педсовет

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

Губанова О.Н.

[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Кривцов И.М.

[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5413822)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с.Каспля 2024**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное образование "Смоленский район" Смоленской области**

**МБОУ Касплянская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

педсовет

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

---

Губанова О.Н.

---

Кривцов И.М.  
Приказ № 90 от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5413822)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с.Каспля 2024**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей 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 – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в 5 и 7 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 НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		89			
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		62			
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

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

## 8 КЛАСС

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

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		62			
<b>Раздел 3. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 9 КЛАСС

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

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		62			
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	04.09.2024	Знать теорию
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	05.09.2024	стр 40-42
3	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1	0	0	06.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
4	Бег на короткие дистанции. Правила игры Лапта	1	0	0	11.09.2024	Учебник стр 76
5	Бег на длинные дистанции. Виды ударов в игре лапта	1	0	0	12.09.2024	Без задания
6	Бег на длинные дистанции. Разучивание подвижных игр.	1	0	0	13.09.2024	Знать правила игр
7	Прыжок в длину с разбега способом	1	0	0	18.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>

	«согнув ноги»				4	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в лапту.	1	0	0	19.09.2024	Без задания
9	Метание малого мяча на дальность. Тактические действия в игре лапта.	1	0	0	20.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	25.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
11	Олимпийские игры древности	1	0	0	26.09.2024	стр 76-78
12	Режим дня	1	0	0	27.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
13	Наблюдение за физическим развитием. Тестирование	1	0	0	02.10.2024	Без задания
14	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника ловли мяча	1	0	0	03.10.2024	зять теорию
15	Техника ловли мяча.	1	0	0	04.10.2024	стр 110

					4	
16	Ведение мяча в движении	1	0	0	09.10.2024	стр 112-113
17	Техника передачи мяча. Эстафеты.	1	0	0	10.10.2024	
18	Ведение мяча стоя на месте. Техника ловли передачи мяча в движении.	1	0	0	11.10.2024	стр 112-113
19	Ведение мяча стоя на месте. Обучение остановке двумя шагами.	1	0	0	17.10.2024	Без задания
20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	16.10.2024	стр 114-115
21	Ведение мяча в движении. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	0	18.10.2024	Без задания
22	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Закрепление ведения мяча.	1	0	0	23.10.2024	Знать правила игры

23	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	24.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/</a>
24	Составление дневника по физической культуре	1	0	0	24.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
25	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. "Команда быстроногих"-соревнования.	1	0	0	25.10.2024	Без задания
26	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	06.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
27	Упражнения на развитие координации	1	0	0	07.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	08.11.2024	знать теорию
29	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	13.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
30	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	14.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>

					4	
31	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	15.11.2024	Без задания
32	Обучение опорному прыжку. Подводящие упражнения	1	0	0	20.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
33	Закрепление опорного прыжка. Прыжки со скакалкой.	1	0	0	21.11.2024	Без задания
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	22.11.2024	Без задания
35	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	27.11.2024	Без задания
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	28.11.2024	Без задания
37	Определение состояния организма. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1	0	0	29.11.2024	Знать теорию

38	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	04.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
39	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	05.12.2024	Стр 135-137
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	06.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	11.12.2024	Стр 139
42	Повороты на лыжах способом переступания. Игра "Веер"	1	0	0	12.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
43	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Закрепление изученных ходов.	1	0	0	13.12.2024	Без задания
44	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	18.12.2024	Без задания
45	Обучение спуску на	1	0	0		без задания

	лыжах с пологого склона				19.12.202 4	
46	Спуск на лыжах с пологого склона. Лыжный спорт в России.	1	0	0	20.12.202 4	Лыжный спорт в России. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
47	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Отработка техники изученных ходов	1	0	0	25.12.202 4	Стр 140-141
48	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	26.12.202 4	стр 140-141
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	27.12.202 4	Без задания
50	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1	0	0	15.01.202 5	Без задания

	ступени					
51	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	16.01.2025	Без задания
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км.	1	0	0	17.01.2025	Без задания
53	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Веселые старты.	1	0	0	22.01.2025	без задания
54	Техника безопасности на уроках по волейболу. Технические действия с мячом	1	0	0	23.01.2025	стр 116
55	Обучение приёму и передаче мяча сверху двумя руками	1	0	0	24.01.2025	Без задания
56	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	29.01.2025	без задания

57	Обучение прямой нижней подаче мяча	1	0	0	30.01.2025	Стр 120-121
58	Прямая нижняя подача мяча. Игры и эстафеты с волейбольным мячом..	1	0	0	31.01.2025	без задания
59	Технические действия с мячом. Передачи мяча в парах, колонах, через сетку..	1	0	0	05.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451</a>
60	Обучение приёму и передаче мяча снизу	1	0	0	06.02.2025	стр119
61	Приём и передача мяча снизу. Правила игры волейбол	1	0	0	07.02.2025	стр 119
62	Техника передачи мяча. Игра в волейбол	1	0	0	12.02.2025	Знать правила игры
63	Технические действия с мячомПриём и передача мяча сверху в колонах , парах, через сетку..	1	0	0	13.02.2025	стр 119-120
64	Технические действия с мячом.Игры и эстафеты с	1	0	0	14.02.2025	без задания

	волейбольным мячом.					
65	Технические действия с мячом. Варианты передач мяча через сетку	1	0	0	19.02.2025	без задания
66	Технические действия с мячом	1	0	0	20.02.2025	без задания
67	Техника безопасности на уроках по футболу. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	21.02.2025	стр 130-131
68	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	26.02.2025	стр132
69	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Виды передвижений	1	0	0	27.02.2025	стр132
70	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	28.02.2025	Без задания
71	Ведение футбольного мяча «по прямой». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	05.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>

72	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	06.03.2025	стр 135
73	Ведение футбольного мяча «по кругу». Правила игры футбол	1	0	0	07.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
74	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	12.03.2025	Без задания
75	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0	13.03.2025	Без задания
76	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	14.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
77	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	0	19.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>
78	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	0	20.03.2025	стр 72
79	Правила и техника выполнения	1	0	0	21.03.2025	Бз задания

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты				5	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Спортивные игры	1	0	0	02.04.202 5	стр 72
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Подвижные игры	1	0	0	03.04.202 5	без задания
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	04.04.202 5	без задания
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	09.04.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	10.04.202 5	без задания

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	11.04.2025	Без задания
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортигры	1	0	0	16.04.2025	Без задания
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	17.04.2025	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
88	Промежуточная аттестация	1	0	0	18.04.2025	Без задания

					5	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	23.04.2025	Без задания
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Спортивные игры	1	0	0	24.04.2025	Упражнения на гибкость
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	25.04.2025	Без задания
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком	1	0	0	30.04.2025	Без задания

	двумя ногами. Спортивные игры					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	07.05.2025	упражнения на развитие пресс
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты	1	0	0	14.05.2025	Упражнения на пресс
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	15.05.2025	Специальные упражнения на развитие гибкости
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Спортивные игры	1	0	0	16.05.2025	Без задания

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	21.05.2025	Без задания
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Спортивные игры	1	0	0	22.05.2025	Без задания
99	Т/Б при сдаче норматива по плаванию. Летний фестиваль ГТО	1	0	0	23.05.2025	знать теорию
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		Без задания
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		Без задания

102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры. Подведение итога года	1	0	0		Без задания
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках физкультуры	1	0	0	03.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	06.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
3	Закрепление высокого старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	0	0	10.09.2024	Учебник стр 76
4	Спринтерский бег. Эстафеты	1	0	0	13.09.202	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>

					4	
5	Спринтерский бег. Подвижные игры	1	0	0	17.09.202 4	Без задания
6	Гладкий равномерный бег. Игры и игровые задания. Метание мяча.	1	0	0	20.09.202 4	стр 84
7	Гладкий равномерный бег. Русская лапта	1	0	0	24.09.202 4	Без задания
8	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	27.09.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
9	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Тактические действия в игре лапта.	1	0	0	01.10.202 4	стр 86-87
10	Составление дневника физической культуры.	1	0	0	04.10.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>

	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					
11	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	08.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
12	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	11.10.2024	Без задания
13	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	15.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>
14	История первых Олимпийских игр современности. Символика олимпийских игр	1	0	0	18.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
15	Техника безопасности на	1	0	0	22.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>

	уроках по баскетболу. Передвижение в стойке баскетболиста				4	
16	Передвижение в стойке баскетболиста. Варианты передач мяча в парах	1	0	0	25.10.202 4	Без задания
17	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	05.11.202 4	без задания
18	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	08.11.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
19	Прыжки вверх толчком одной ногой. Эстафеты.	1	0	0	12.11.202 4	Без задания
20	Упражнения в ведении мяча. Упражнения в ведении мяча с изменением направления	1	0	0	15.11.202 4	стр 160-161
21	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	19.11.202 4	стр 113

22	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	22.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
23	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Обучение акробатической комбинации	1	0	0	26.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/</a>
24	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0	29.11.2024	стр 86-87
25	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Закрепление акробатической комбинации	1	0	0	03.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
26	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла	1	0	0	06.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
27	Закрепление опорного прыжка	1	0	0	10.12.2024	стр 151

	через гимнастического козла. Упражнения ритмической гимнастики				4	
28	Опорные прыжки через гимнастического козла. Составление дневника физической культуры	1	0	0	13.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	17.12.2024	
30	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Лазание по канату.	1	0	0	20.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/</a>
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Обучение лазанию по канату	1	0	0	24.12.2024	без задания
32	Упражнения на невысокой гимнастической	1	0	0	27.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/</a>

	перекладине. Упражнения ритмической гимнастики					
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	14.01.202 5	Знать теорию по т/б
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	17.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	21.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. физическая подготовка человека.	1	0	0	24.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>

37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	28.01.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	31.01.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
39	Закрепление передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	07.02.2025	Без задания
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0	11.02.2025	без задания
41	Техника безопасности а уроках по волейболу. Приём мяча двумя руками снизу в	1	0	0	14.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>

	разные зоны площадки					
42	Прыжки вверх толчком одной ногой. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	18.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	21.02.2025	стр 262-164
44	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	25.02.2025	стр 262-164
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	28.02.2025	Без задания
46	Игровая деятельность с использованием технических	1	0	0	04.03.2025	без задания

	приёмов в подаче мяча					
47	Упражнения на передачу и броски мяча. Остановка в два шага	1	0	0	07.03.2025	стр 159
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	11.03.2025	Знать правила игры
49	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	14.03.2025	без задания
50	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.Правил а игры.	1	0	0	18.03.2025	Знать правила игры
51	Игровая деятельность с использованием технических и тактических приёмов в подаче мяча	1	0	0	21.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
52	Техника безопасности на уроках по	1	0	0	01.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>

	футболу. Удар по катящемуся мячу с разбега					
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	22.04.2025	стр 169-170
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0	08.04.2025	Без задания
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	11.04.2025	Без задания
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0	15.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила	1	0	0	18.04.2025	<a href="https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396347">https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396347</a>

	выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	22.04.2025	<a href="https://www.gto.ru/history?ysclid=lm9izrghb0687693343">https://www.gto.ru/history?ysclid=lm9izrghb0687693343</a>
59	Промежуточная аттестация	1	0	0	25.04.2025	<a href="http://school-289.ru/меры-безопасности-при-выполнении-нор/?ysclid=lm9j1fnwdx584251412">http://school-289.ru/меры-безопасности-при-выполнении-нор/?ysclid=lm9j1fnwdx584251412</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0	29.04.2025	Без задания
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	0	0	06.05.2025	Упражнения на развитие силы

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	13.05.2025	Без задания
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	16.05.2025	Упражнения на развитие гибкости
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча	1	0	0	20.05.2025	Без задания

	весом 150г. Подвижные игры					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	23.05.2025	Без задания
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	23.05.2025	Упражнения на пресс
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		Без задания
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с	1	0	0		Без задания

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
70	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
71	Лазание по канату в три приема	1				Без задания
72	Лазание по канату в три приема	1				
73	Упражнения ритмической гимнастики	1				

74	Упражнения ритмической гимнастики	1				
75	Упражнения лыжной подготовки	1	0	0		
76	Упражнения ритмической гимнастики	1				
77	Физическая подготовка человека	1				
78	Упражнения в ведении мяча	1				
79	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
80	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
81	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
82	Игровая	1				

	деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча					
83	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
84	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
85	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
86	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
87	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				

	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
92	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				
93	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1				
94	<p>Правила и техника выполнения норматива</p>	1				

	<p>комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>					
95	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1				
96	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>	1				
97	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)</p>	1				
98	<p>Правила и техника</p>	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением	1				

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					
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	Практически работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0	02.09.2024	Стр 8-13
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	03.09.2024	Знать теорию
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Бег на короткие дистанции	1	0	0	06.09.2024	стр 80-81
4	Обучение технике эстафетного бега	1	0	0	09.09.2024	стр 83
5	Эстафетный бег	1	0	0	10.09.2024	без задания
6	Метание малого	1	0	0		Стр 88-89

	мяча в катящуюся мишень и на дальность				13.09.202 4	
7	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0	16.09.202 4	без задания
8	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0	17.09.202 4	без задания
9	Прыжки с разбега в длину и в высоту способом перешагивание	1	0	0	20.09.202 4	Стр 84-85
10	Преодоление препятствий наступанием. Бег на длинные дистанции	1	0	0	23.09.202 4	Без задания
11	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0	24.09.202 4	Без задания
12	Преодоление препятствий наступанием	1	0	0	27.09.202 4	Без задания
13	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Эстафеты.	1	0	0	30.09.202 4	без задания

14	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	01.10.2024	Знать теорию
15	Техника безопасности на уроках п баскетболу. Передача мяча после отскока от пола	1	0	0	04.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
16	Передача мяча после отскока от пола	1	0	0	07.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
17	Обучение ловле мяча после отскока от пола	1	0	0	08.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
18	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	11.10.2024	Без задания
19	Обучение броску мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0	14.10.2024	Стр 184
20	Закрепление броска мяча в	1	0	0	15.10.2024	Стр 185

	корзину двумя руками снизу после ведения				4	
21	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и направления	1	0	0	18.10.2024	Стр 185
22	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0	21.10.2024	Без задания
23	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	22.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
24	Тактическая подготовка	1	0	0	25.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
25	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	05.11.2024	Без задания
26	Оценивание	1	0	0		без задания

	оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Спортивные игры.				08.11.2024	
27	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	11.11.2024	Комплекс упражнений для коррекции телосложения
28	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	12.11.2024	без задани
29	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	19.11.2024	Комплекс упражнений для профилактики осанки
30	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1	0	0	18.11.2024	Знать теорию
31	Стойка на голове с опорой на руки. Кувырок назад в полушпагат	1	0	0	19.11.2024	Стр 182
32	Стойка на голове с опорой на руки. Мост	1	0	0		Стр 182
33	Обучение комплексу	1	0	0	25.11.2024	Знать комплекс упражнений

	упражнений степ-аэробики				4	
34	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0	26.11.2024	Знать комплекс упражнений
35	Обучение комбинации на гимнастическом бревне	1	0	0	29.11.2024	Без задания
36	Комбинация на гимнастическом бревне. Опорный прыжок.	1	0	0	02.12.2024	Стр 181
37	Обучение комбинации на низкой гимнастической перекладине. Закрепление опорного прыжка	1	0	0	03.12.2024	без задания
38	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	06.12.2024	Стр 179-180
39	Обучение лазанию по канату в два приёма	1	0	0	09.12.2024	Без задания
40	Лазанье по канату	1	0	0		Без задания

	в два приёма				10.12.202 4	
41	Акробатические пирамиды	1	0	0	13.12.202 4	Без задания
42	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	16.12.202 4	знать теорию
43	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	17.12.202 4	знать теорию
44	Спуски и подъёмы во время прохождения контрольной дистанции.	1	0	0	20.12.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
45	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	23.12.202 4	Без задания
46	Преодоление естественных препятствий на	1	0	0	24.12.202 4	Стр 198-199

	лыжах					
47	Поворот упором при спуске с пологого склона. Эстафеты.	1	0	0	27.12.202 4	Стр 198-199
48	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	13.01.202 5	без задания
49	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Коньковый ход	1	0	0	14.01.202 5	Без задания
50	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	17.01.202 5	Без задания
51	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции 2 км Закрепление конькового хода.	1	0	0	20.01.202 5	Без задания
52	Правила и техника	1	0	0	21.01.202	Без задания

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км				5	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	0	24.01.202 5	Без задания
54	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	27.01.202 5	Без задания
55	Техника безопасности на уроках по волейболу. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	28.01.202 5	Знать т/б
56	Верхняя прямая подача мяча. Варианты передач в парах.	1	0	0	31.01.202 5	Стр 187-188
57	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	03.02.202 5	Стр 187-188

58	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	04.02.2025	Стр 187-188
59	Перевод мяча за голову. Атакующий удар.	1	0	0	07.02.2025	Без задания
60	Перевод мяча за голову. Игры и игровые задания.	1	0	0	10.02.2025	Без задания
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	11.02.2025	Без задания
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	14.02.2025	Без задания
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в волейболе	1	0	0	17.02.2025	Без задания
64	Игровая	1	0	0		Без задания

	деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила игры.				18.02.2025	
65	Правила безопасности на уроках футбола. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	21.02.2025	Стр 193
66	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	24.02.2025	Без задания
67	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	25.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>
68	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Правила игры.	1	0	0	28.02.2025	Без задания
69	Тактические действия при выполнении углового удара. Игра в футбол.	1	0	0	03.03.2025	без задания

70	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0	04.03.2025	стр 194-195
71	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол.	1	0	0	07.03.2025	Стр 194-95
72	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	10.03.2025	стр 194-196
73	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	11.03.2025	Без задания
74	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Судейство.	1	0	0	14.03.2025	Без задания
75	История ВФСК	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396">https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396</a>

	ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах				17.03.202 5	<a href="#">347</a>
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0	18.03.202 5	Без задания
77	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	21.03.202 5	<a href="https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396">https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396</a> <a href="#">347</a> Первая помощь травмах стр-72
78	Правила и техника	1	0	0	31.03.202	СТр 217

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м				5	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0	01.04.202 5	Стр 222
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0	04.04.202 5	Без задания
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	07.04.202 5	Без задания
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	08.04.202 5	Без задания
83	Правила и	1	0	0		сгибание разгибание рук

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				11.04.202 5	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	14.04.202 5	сгибание разгибание рук
85	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0	15.04.202 5	Без задания

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	18.04.202 5	Без задания
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	21.04.202 5	Без задания
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0	22.04.202 5	Без задания

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	25.04.2025	Без задания
90	Промежуточная аттестация	1	0	0	28.04.2025	Без задания
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	29.04.2025	Стр 225
92	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0	05.05.2025	поднимание туловища

	комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0	06.05.202 5	Без задания
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0	12.05.202 5	Без задания
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0	13.05.202 5	Без задания
96	Правила и	1	0	0		Без задания

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)				16.05.2025	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	19.05.2025	Без задания
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	20.05.2025	Без задания
99	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	1	0	0	23.05.2025	Без задания

	(тестов) 4 ступени					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0		Без задания
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0		Без задания
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0		Без задания
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	02.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
2	Техника безопасности на уроках физкультуры. Бег на короткие дистанции	1	0	0	04.09.2024	Стр 151
3	Бег на средние дистанции	1	0	0	09.09.2024	Стр 152-153
4	Бег на длинные дистанции. Знания о легкой атлетике.	1	0	0	11.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
5	Бег на длинные дистанции	1	0	0	16.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a>
6	Прыжки в длину с разбега.». История легкой атлетики.	1	0	0	18.09.2024	стр160-161, 149-150,
7	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	23.09.2024	Без задания
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	25.09.2024	Без задания
9	Прыжок в длину с разбега способом	1	0	0	30.09.2024	Без задания

	«прогнувшись». Спортивные игры.					
10	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	0	02.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
11	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	07.10.2024	Без задания
12	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Повороты с мячом на месте	1	0	0	09.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>
13	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	14.10.2024	Без задания
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	16.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Повторение изученных передач..	1	0	0	21.10.2024	без задания
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	0	23.10.2024	Стр 102-103
17	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	28.10.2024	стр 104-105
18	Бросок мяча в корзину	1	0	0		Без задания

	двумя руками в прыжке. Правила игры.				30.10.2024	
19	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	06.11.2024	Знать комплекс упражнений
20	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	0	11.11.2024	Знать теорию
21	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	13.11.2024	Знать теорию
22	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Дыхательная и зрительная гимнастика. Акробатика.	1	0	0	18.11.2024	Стр 133-135
23	Акробатические комбинации	1	0	0	20.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
24	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	25.11.2024	без задания
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	27.11.2024	Знать порядок выполнения упражнений

26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Коррекция избыточной массы тела.	1	0	0	02.12.2024	без задания
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	04.12.2024	144-145
28	Опорный прыжок обучение. Закрепление упражнений на брусьях.	1	0	0	09.12.2024	144-145
29	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Закрепление опорного прыжка.	1	0	0	11.12.2024	Знать комплекс упражнений
30	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	16.12.2024	стр 170-172
31	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	18.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>
32	Упражнения для профилактики утомления. Техника	1	0	0	23.12.2024	Знать комплекс упражнений

	передвижения одновременным бесшажным ходом					
33	Торможение боковым скольжением. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	0	25.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a>
34	Переход с одного лыжного хода на другой. Попеременно- четырёхшажный ход.	1	0	0	13.01.2025	176-177
35	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	15.01.2025	Без задания
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0	20.01.2025	Без задания
37	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Адаптивная физическая культура.	1	0	0	22.01.2025	стр 56
38	Торможение боковым скольжением	1	0	0	27.01.2025	Без задания
39	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	29.01.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a>

40	Прямой нападающий удар. Техника безопасности на уроках волейбола	1	0	0	03.02.2025	стр 125-126
41	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Варианты передач	1	0	0	05.02.2025	123-124
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Закрепление верхней передачи.	1	0	0	10.02.2025	стр 130
43	Прямой нападающий удар. Значение и история волейбола	1	0	0	12.02.2025	123-124
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	17.02.2025	Без задания
45	Прямой нападающий удар	1	0	0	19.02.2025	Без задания
46	Обучение тактическим действиям в нападении	1	0	0	24.02.2025	Знать теорию
47	Тактические действия в нападении	1	0	0	26.02.2025	Знать теорию
48	Тактические действия в защите	1	0	0	03.03.2025	стр 132
49	Тактические действия в	1	0	0		Знать правила

	защите. Коррекция нарушений осанки.. Правила игры				05.03.2025	
50	Техника безопасности на уроках по футболу. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	10.03.2025	Стр 116-117
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Знания о футболе	1	0	0	12.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
52	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	17.03.2025	ср 123
53	Правила игры в мини-футбол. Удары по мячу внутренней частью стопы	1	0	0	19.03.2025	Знать правила игры
54	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	31.03.2025	Знать правила игры
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	02.04.2025	Стр 50

56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0	07.04.2025	Стр 208
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0	09.04.2025	Стр 206
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	14.04.2025	стр 203
59	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	16.04.2025	выполнять упражнения на развитие силы
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	21.04.2025	без задания
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	0	0	23.04.2025	Упражнения на развитие гибкости

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0	28.04.2025	Без задания
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	30.04.2025	Поднимание туловища
64	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	05.05.2025	Сгибание разгибание рук
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	07.05.2025	без задания
66	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	1	0	0	12.05.2025	Без задания
67	Самостоятельная	1	0	0		Без задания

	подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО				14.05.2025	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	0	19.05.2025	Без задания
69	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
70	Проплывание учебных дистанций	1				
71	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
72	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
73	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
74	Повороты с мячом на месте	1				

75	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
76	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
77	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
78	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
79	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1				
80	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
81	Коррекция нарушения осанки	1				
82	Техника стартов при плавании кролем на спине	1				
83	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при	1				

	травмах					
84	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
85	Коррекция избыточной массы тела	1				
86	Акробатические комбинации	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места	1				

	толчком двумя ногами					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
102	Профилактика умственного перенапряжения.	1				

	Опорный прыжок					
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	04.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a>
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1	0	0	06.09.2024	стр 149-151
3	Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег	1	0	0	11.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>
4	Бег на длинные дистанции. Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	13.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
5	Бег на длинные дистанции	1	0	0	18.09.2024	Упражнения для снижения избыточной массы тела
6	Обучение прыжку в длину «прогнувшись»	1	0	0	20.09.2024	стр 160-161
7	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	0	25.09.2024	стр 160-161

8	Прыжки в высоту. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	27.09.2024	без задания
9	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	02.10.2024	стр 163-165
10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	0	04.10.2024	стр 163-165
11	Банные процедуры	1	0	0	09.10.2024	<a href="https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/pravila-provedeniya-bannyh-procedur-fizkultura-kratko-konspekt.html?ysclid=lm88uwapzt5184748">https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/pravila-provedeniya-bannyh-procedur-fizkultura-kratko-konspekt.html?ysclid=lm88uwapzt5184748</a>
12	Восстановительный массаж	1	0	0	11.10.2024	знать теорию
13	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	16.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/</a>
14	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	18.10.2024	Стр 63-67
15	Техника безопасности	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>

	на уроках по баскетболу. Ведение мяча				23.10.2024	
16	Варианты ведения мяча	1	0	0	25.10.2024	Без задания
17	Обучение вариантам передачи баскетбольного мяча.	1	0	0	06.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/</a>
18	Приёмы и броски мяча на месте.	1	0	0	08.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/</a>
19	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	13.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>
20	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	15.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
21	Тактика игры. Правила игры.Броски мяча места	1	0	0	20.11.2024	без задания
22	Приемы и броски мяча на месте.Броски в кольцо с места.	1	0	0	22.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a>
23	Броски мяча в прыжке	1	0	0	27.11.2024	Без задания
24	Техника безопасности	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>

	на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега				29.11.202 4	
25	Обучение гимнастической комбинации на параллельных брусьях	1	0	0	04.12.202 4	Без задания
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	06.12.202 4	Без задания
27	Кувырок назад в упор	1	0	0	11.12.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>
28	Обучение гимнастической комбинации на высокой перекладине	1	0	0	13.12.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
29	Закрепление акробатической комбинации	1	0	0	18.12.202 4	Без задания
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	20.12.202 4	Без задания
31	Закрепление акробатической комбинации	1	0	0	25.12.202 4	Без задания
32	Упражнения	1	0	0		знать комплекс упражнений

	черлидинга				27.12.202 4	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	15.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a>
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	17.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>
35	Закрепление передвижения одновременным одношажным ходом	1	0	0	22.01.202 5	Стр 176-177
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	24.01.202 5	стр 173-174
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	29.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0		Без задания
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	05.02.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a>

	Контрольная дистанция					
40	Волейбол- техника безопасности. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	07.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
41	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	12.02.2025	Стр 125-126
42	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	14.02.2025	Стр 130-131
43	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	19.02.2025	Стр 130-131
44	Приемы и передачи мяча в движении	1	0	0	21.02.2025	Без задания
45	Варианты передач мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	0	26.02.2025	Без задания
46	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	28.02.2025	Без задания
47	Удары мяча в заданную часть площадки	1	0	0	05.03.2025	Стр 132
48	Блокировка	1	0	0		Без задания

					07.03.202 5	
49	Техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча	1	0	0	12.03.202 5	знать теорию
50	Приёмы и передачи мяча на месте. Варианты ведения мяча.	1	0	0	14.03.202 5	Без задания
51	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	19.03.202 5	Без задания
52	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	21.03.202 5	Без задания
53	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	02.04.202 5	Без задания
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	04.04.202 5	<a href="https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396347">https://www.gto.ru/norms?ysclid=lm7z5gwt6b287396347</a>
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	0	09.04.202 5	Без задания

	ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м					
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	0	11.04.202 5	Без задания
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0	16.04.202 5	Без задания
58	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	18.04.202 5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
59	Промежуточная аттестация	1	0	0	23.04.202 5	Без задания
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1	0	0	25.04.202 5	Упражнения на развитие гибкости

	гимнастической скамье					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	30.04.202 5	Без задания
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	07.05.202 5	Без задания
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	14.05.202 5	Поднимание туловища
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0	16.05.202 5	Без задания
65	Правила и техника выполнения	1	0	0	21.05.202	Без задания

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м				5	
66	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	0	23.05.202 5	Без задания
67	Повороты при плавании брассом	1				
68	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
69	Плавание брассом	1				
70	Повороты при плавании брассом	1				
71	Ведение мяча	1				
72	Приемы и броски мяча на месте	1				
73	Упражнения черлидинга	1				

74	Передача мяча	1				
75	Приемы и броски мяча на месте	1				
76	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
77	Приемы и броски мяча после ведения	1				
78	Удары	1				
79	Ведение мяча	1				
80	Приемы мяча	1				
81	Приемы мяча	1				
82	Передачи мяча	1				
83	Передачи мяча	1				
84	Остановки и удары по мячу с места	1				
85	Остановки и удары по мячу в движении	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
88	Правила и техника	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
90	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				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1				

	гимнастической скамье					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)					
98	Плавание брассом	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		



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

• Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М.,  
Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное  
общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций  
/ В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы учеб.  
пособие для общеобразоват. организа- ций М. Я. Виленский,..

Физическая культура. Методические рекомендации. 8–9 классы

PDF

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

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

