

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



АДМИНИСТРАЦИЯ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 372 Московского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 372 Московского района Санкт-Петербурга)
Витебский пр., д.73, корп.2, Санкт-Петербург, 196233

РАССМОТРЕНО

на заседании

Методического объединения

Протокол №1 от 27.08.2025

ПРИНЯТО

решением

Педагогического совета

Протокол № 1 от 27.08.2025.

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ школа № 372

Московского р-на Санкт-Петербурга

_____/Таланова Т.В./

Приказ № 171-од от 29.08.2025

Таланова
Татьяна
Валерьевна

Подписано цифровой подписью:
Таланова Татьяна Валерьевна
DN: cn=Таланова Татьяна
Валерьевна, o=ГБОУ школа №372
Московского района Санкт-
Петербурга, ou=директор,
email=school372@mail.ru, c=RU

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.

Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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 старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в

Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание

положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими 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, мятником;

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			Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (тестирование)	Практические работы (сдача нормативов)	
РАЗДЕЛ 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3			
РАЗДЕЛ 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.5	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		6			
РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.1	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.1.2	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.1.3	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2.1	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 прыгиванием (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.	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».				
3.2.2	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.	12	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2.3	Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2.4	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.	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Модуль «Спортивные игры» 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.	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Модуль «Спортивные игры» Футбол	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; Остановка катящегося мяча способом «наступления»; Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; Обводка мячом ориентиров (конусов)				
3.2.5	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	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	10	

6 КЛАСС

№ п.п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (тестирование)	Практические работы (сдача нормативов)	
РАЗДЕЛ 1. Знания о физической культуре					
1.1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
1.3	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3			
РАЗДЕЛ 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Ведение дневника физической культуры.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.				
2.3	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.5	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		5			
РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.1	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.1.2	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.1.3	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.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2.1	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	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	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) Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики) Лазанье по канату в три приёма (мальчики)				
3.2.2	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	12	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.2.3	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	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.2.4	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке, прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.				
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху 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.	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
	Модуль «Спортивные игры» 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.	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.2.5	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	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	10	

7 КЛАСС

№ п.п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (тестирование)	Практические работы (сдача нормативов)	
РАЗДЕЛ 1. Знания о физической культуре					

1.1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.3	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		3			
РАЗДЕЛ 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.2	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.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.3	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.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.4	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.5	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		5			
РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность					

3.1.1	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.	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2.1	Модуль «Гимнастика» Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов 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 изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.2.2	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 прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	12	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.2.3	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; Спуски и подъёмы ранее освоенными способами				
3.2.4	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол Передача и ловля мяча после отскока от пола; Бросок мяча 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.	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Модуль «Спортивные игры» Футбол Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.2.5	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	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	10	

8 КЛАСС

№ п.п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (тестирование)	Практические работы (сдача нормативов)	
РАЗДЕЛ 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.3	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3			
РАЗДЕЛ 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		5			
РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры. упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2.1	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	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).				
3.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика» Кроссовый бег; Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	12	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.2.3	Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, 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 передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.2.4	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 руками и одной рукой в прыжке	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.				
	Модуль «Спортивные игры» 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.	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Модуль «Спортивные игры» 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).	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.2.5	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	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	10	

9 КЛАСС

№ п.п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (тестирование)	Практические работы	

				(сдача нормативов)	
РАЗДЕЛ 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3			
РАЗДЕЛ 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.2	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3	Измерение функциональных резервов организма.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.4	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		5			
РАЗДЕЛ 3. Физическое совершенствование					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.1	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшекласников.	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2.1	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 вперед прогнувшись (юноши).	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	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).				
3.2.2	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 «перешагиванием» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	12	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.2.3	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.	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.2.4	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Модуль «Спортивные игры» Волейбол Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Модуль «Спортивные игры» Футбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

3.2.5	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	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	10	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п.п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (тестирование)	Практические работы (сдача нормативов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	0	0	01.09.25–05.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	0	01.09.25–05.09.25	
3	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	0	08.09.25-12.09.25	
4	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	0	08.09.25-12.09.25	
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0	15.09.25-19.09.25	
6	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	15.09.25-19.09.25	
7	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации.	1	0	0	22.09.25-26.09.25	
8	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	0	22.09.25-26.09.25	

9	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	0	29.09.25-03.10.25	
10	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,	1	0	0	29.09.25-03.10.25	
11	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1	0	1	06.10.25-10.10.25	
12	Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	0	06.10.25-10.10.25	
13	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	0	13.10.25-17.10.25	
14	Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	1	13.10.25-17.10.25	
15	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта с использованием культурно-этнических игр	1	0	0	20.10.25-24.10.25	
16	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	0	0	20.10.25-24.10.25	
17	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	0	05.11.25-07.11.25	
18	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	0	0	05.11.25-07.11.25	
19	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1	0	0	10.11.25-14.11.25	
20	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток.	1	0	0	10.11.25-14.11.25	
21	Гимнастика. Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	0	17.11.25-21.11.25	
22	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	0	17.11.25-21.11.25	
23	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание	1	0	0	24.11.25-28.11.25	

	приставным шагом правым и левым боком.					
24	Лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	0	0	24.11.25-28.11.25	
25	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	0	01.12.25-05.12.25	
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90*	1	0	0	01.12.25-05.12.25	
27	Лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом.	1	0	0	08.12.25-12.12.25	
28	Кувырки вперёд и назад в группировке.	1	0	0	08.12.25-12.12.25	
29	Кувырки вперёд и назад в группировке.	1	0	0	15.12.25-19.12.25	
30	Кувырки вперёд и назад в группировке.	1	0	0	15.12.25-19.12.25	
31	Кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках.	1	0	0	22.12.25-26.12.25	
32	Кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках.	1	0	1	22.12.25-26.12.25	
33	Инструктаж по технике безопасности. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
34	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта.	1	0	1	09.01.26-16.01.26	
35	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
36	Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	0	19.01.26-23.01.26	
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	0	19.01.26-23.01.26	
38	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	0	0	26.01.26-30.01.26	
39	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка». Спуск в основной стойке.	1	0	0	26.01.26-30.01.26	
40	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	0	02.02.26-06.02.26	

41	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры.	1	0	1	02.02.26-06.02.26	
42	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	0	0	09.02.26-13.02.26	
43	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	0	09.02.26-13.02.26	
44	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	0	16.02.26-20.02.26	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	0	16.02.26-20.02.26	
46	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	0	24.02.26-27.02.26	
47	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	24.02.26-27.02.26	
48	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча.	1	0	0	02.03.26-06.03.26	
49	Прямая нижняя подача мяча.	1	0	0	02.03.26-06.03.26	
50	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	0	10.03.26-13.03.26	
51	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	1	0	0	10.03.26-13.03.26	
52	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	16.03.26-20.03.26	
53	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0	16.03.26-20.03.26	
54	Инструктаж по технике безопасности. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.	1	0	0	30.03.26-03.04.26	
55	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	1	0	0	30.03.26-03.04.26	
56	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	0	0	06.04.26-10.04.26	
57	Легкая атлетика. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	0	06.04.26-10.04.26	
58	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	0	13.04.26-17.04.26	
59	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0	13.04.26-17.04.26	
60	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	1	20.04.26-24.04.26	
61	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	0	20.04.26-24.04.26	

62	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1	27.04.26-30.04.26	
63	Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	0	0	27.04.26-30.04.26	
64	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	0	0	06.05.26-08.05.26	
65	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	0	0	06.05.26-08.05.26	
66	Остановка катящегося мяча способом «наступления».	1	0	0	12.05.26-15.05.26	
67	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	0	0	12.05.26-15.05.26	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	0	0	18.05.26-22.05.26	
	Итого часов по программе	68	0	10		

6 КЛАСС

№ п.п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (тестирование)	Практические работы (сдача нормативов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	0	0	01.09.25-05.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	0	01.09.25-05.09.25	
3	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	0	0	08.09.25-12.09.25	
4	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	0	0	08.09.25-12.09.25	
5	Ранее разученные беговые упражнения.	1	0	0	15.09.25-19.09.25	

6	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	0	1	15.09.25-19.09.25	
7	Упражнения для физкультпауз, направленные на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1	0	0	22.09.25-26.09.25	
8	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	0	22.09.25-26.09.25	
9	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	1	0	0	29.09.25-03.10.25	
10	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,	1	0	0	29.09.25-03.10.25	
11	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1	0	1	06.10.25-10.10.25	
12	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	0	0	06.10.25-10.10.25	
13	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	0	0	13.10.25-17.10.25	
14	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	1	0	1	13.10.25-17.10.25	
15	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта с использованием культурно-этнических игр	1	0	0	20.10.25-24.10.25	
16	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	0	0	20.10.25-24.10.25	
17	Инструктаж по технике безопасности. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	0	0	05.11.25-07.11.25	

18	Ведение дневника физической культуры.	1	0	0	05.11.25-07.11.25	
19	Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	0	0	10.11.25-14.11.25	
20	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	0	10.11.25-14.11.25	
21	Гимнастика. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	0	17.11.25-21.11.25	
22	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	0	17.11.25-21.11.25	
23	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне...(девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	0	0	24.11.25-28.11.25	
24	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне...(девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	0	0	24.11.25-28.11.25	
25	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики	1	0	0	01.12.25-05.12.25	
26	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики	1	0	0	01.12.25-05.12.25	
27	Комбинации разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев.	1	0	0	08.12.25-12.12.25	
28	Комбинации разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев.	1	0	0	08.12.25-12.12.25	
29	Лазанье по канату в три приёма.	1	0	0	15.12.25-19.12.25	

30	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	0	15.12.25-19.12.25	
31	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	0	22.12.25-26.12.25	
32	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	22.12.25-26.12.25	
33	Инструктаж по технике безопасности. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
34	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
35	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
36	Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0	19.01.26-23.01.26	
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	0	19.01.26-23.01.26	
38	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки;	1	0	0	26.01.26-30.01.26	
39	Передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение.	1	0	0	26.01.26-30.01.26	
40	Передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение	1	0	0	02.02.26-06.02.26	
41	Передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение	1	0	0	02.02.26-06.02.26	
42	Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке, прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	0	09.02.26-13.02.26	
43	Технические действия игрока без мяча:	1	0	0	09.02.26-13.02.26	

	передвижение в стойке, прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком					
44	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям;	1	0	0	16.02.26-20.02.26	
45	Упражнения с мячом: упражнения на передачу и броски мяча в корзину	1	0	1	16.02.26-20.02.26	
46	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0	24.02.26-27.02.26	
47	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	24.02.26-27.02.26	
48	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника	1	0	0	02.03.26-06.03.26	
49	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника	1	0	0	02.03.26-06.03.26	
50	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника	1	0	1	10.03.26-13.03.26	
51	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	1	0	0	10.03.26-13.03.26	
52	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	1	0	0	16.03.26-20.03.26	
53	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	1	0	0	16.03.26-20.03.26	
54	Инструктаж по технике безопасности. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	0	0	30.03.26-03.04.26	

55	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	30.03.26-03.04.26	
56	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1	0	0	06.04.26-10.04.26	
57	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	0	06.04.26-10.04.26	
58	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	0	13.04.26-17.04.26	
59	Ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	13.04.26-17.04.26	
60	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	0	20.04.26-24.04.26	
61	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	1	0	1	20.04.26-24.04.26	
62	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1	0	0	27.04.26-30.04.26	
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,	1	0	1	27.04.26-30.04.26	
64	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	0	0	06.05.26-08.05.26	
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	0	1	06.05.26-08.05.26	
66	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	0	0	12.05.26-15.05.26	
67	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	0	0	12.05.26-15.05.26	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта с использованием культурно-этнических игр .	1	0	0	18.05.26-22.05.26	
	Итого часов по программе	68	0	10		

7 КЛАСС

№ п.п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (тестирование)	Практически е работы (сдача нормативов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	0	0	01.09.25-05.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения	1	0	0	01.09.25-05.09.25	
3	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0	08.09.25-12.09.25	
4	Эстафетный бег	1	0	0	08.09.25-12.09.25	
5	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности.	1	0	0	15.09.25-19.09.25	
6	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	15.09.25-19.09.25	
7	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	0	0	22.09.25-26.09.25	
8	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности.	1	0	0	22.09.25-26.09.25	
9	Выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	29.09.25-03.10.25	
10	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0	0	29.09.25-03.10.25	
11	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	1	0	1	06.10.25-10.10.25	

12	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	0	0	06.10.25-10.10.25	
13	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1	0	0	13.10.25-17.10.25	
14	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	13.10.25-17.10.25	
15	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта и культурно-этнических игр.	1	0	0	20.10.25-24.10.25	
16	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения	1	0	0	20.10.25-24.10.25	
17	Инструктаж по технике безопасности. 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.	1	0	0	05.11.25-07.11.25	
18	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	0	0	05.11.25-07.11.25	
19	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	0	0	10.11.25-14.11.25	
20	Профилактика нарушения осанки.	1	0	0	10.11.25-14.11.25	
21	Гимнастика. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	0	0	17.11.25-21.11.25	
22	Акробатические комбинации из ранее разученных	1	0	0	17.11.25-21.11.25	

	упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).					
23	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).	1	0	0	24.11.25-28.11.25	
24	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).	1	0	0	24.11.25-28.11.25	
25	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).	1	0	1	01.12.25-05.12.25	
26	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 низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	1	0	0	01.12.25-05.12.25	
27	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 низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	1	0	0	08.12.25-12.12.25	
28	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий	1	0	0	08.12.25-12.12.25	

	упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).					
29	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	0	15.12.25-19.12.25	
30	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	0	15.12.25-19.12.25	
31	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	0	22.12.25-26.12.25	
32	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	0	22.12.25-26.12.25	
33	Инструктаж по технике безопасности. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
34	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	

35	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	09.01.26-16.01.26	
36	Зимние виды спорта. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	0	0	19.01.26-23.01.26	
37	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	0	0	19.01.26-23.01.26	
38	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	0	0	26.01.26-30.01.26	
39	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	0	0	26.01.26-30.01.26	
40	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	0	02.02.26-06.02.26	
41	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	0	02.02.26-06.02.26	
42	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	0	09.02.26-13.02.26	
43	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	0	09.02.26-13.02.26	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	0	16.02.26-20.02.26	
45	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	0	0	16.02.26-20.02.26	
46	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	0	1	24.02.26-27.02.26	
47	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	0	0	24.02.26-27.02.26	

48	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	0	02.03.26-06.03.26	
49	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	0	02.03.26-06.03.26	
50	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	0	0	10.03.26-13.03.26	
51	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	0	0	10.03.26-13.03.26	
52	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	16.03.26-20.03.26	
53	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	16.03.26-20.03.26	
54	Инструктаж по технике безопасности. 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.	1	0	0	30.03.26-03.04.26	
55	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	0	0	30.03.26-03.04.26	
56	Дыхательная и зрительная гимнастика в режиме учебного дня.	1	0	0	06.04.26-10.04.26	
57	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0	06.04.26-10.04.26	
58	Эстафетный бег	1	0	1	13.04.26-17.04.26	
59	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности.	1	0	0	13.04.26-17.04.26	
60	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности.	1	0	0	20.04.26-24.04.26	
61	Выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	20.04.26-24.04.26	
62	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся	1	0	0	27.04.26-30.04.26	

	катыщей с разной скоростью мишени.					
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0	1	27.04.26-30.04.26	
64	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	0	0	06.05.26-08.05.26	
65	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1	0	0	06.05.26-08.05.26	
66	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0	12.05.26-15.05.26	
67	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения.	1	0	0	12.05.26-15.05.26	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта и культурно-этнических игр.	1	0	0	18.05.26-22.05.26	
	Итого часов по программе	68	0	10		

8 КЛАСС

№ п.п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (тестирование)	Практические работы (сдача нормативов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	1	1	0	01.09.25-05.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0	01.09.25-05.09.25	
3	Легкая атлетика. Кроссовый бег.	1	0	1	08.09.25-12.09.25	
4	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	0	0	08.09.25-12.09.25	
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1	15.09.25-19.09.25	
6	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	15.09.25-19.09.25	

7	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	22.09.25-26.09.25	
8	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0	22.09.25-26.09.25	
9	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	29.09.25-03.10.25	
10	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	0	29.09.25-03.10.25	
11	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	0	0	06.10.25-10.10.25	
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	0	06.10.25-10.10.25	
13	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	0	0	13.10.25-17.10.25	
14	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	13.10.25-17.10.25	
15	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0	0	20.10.25-24.10.25	
16	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).	1	0	1	20.10.25-24.10.25	
17	Инструктаж по технике безопасности. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	0	0	05.11.25-07.11.25	
18	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	0	0	05.11.25-07.11.25	

19	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).	1	0	0	10.11.25-14.11.25	
20	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)	1	0	0	10.11.25-14.11.25	
21	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	0	17.11.25-21.11.25	
22	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)	1	0	0	17.11.25-21.11.25	
23	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)	1	0	0	24.11.25-28.11.25	

24	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)	1	0	0	24.11.25-28.11.25	
25	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)	1	0	0	01.12.25-05.12.25	
26	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1	01.12.25-05.12.25	
27	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	08.12.25-12.12.25	
28	Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы.	1	0	0	08.12.25-12.12.25	
29	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	15.12.25-19.12.25	
30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках,	1	0	0	15.12.25-19.12.25	

	кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).					
31	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).	1	0	0	22.12.25-26.12.25	
32	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).	1	0	0	22.12.25-26.12.25	
33	Инструктаж по технике безопасности. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
34	Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
36	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	1	0	0	19.01.26-23.01.26	
37	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	0	19.01.26-23.01.26	
38	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	0	26.01.26-30.01.26	

39	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	0	26.01.26-30.01.26	
40	Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	0	0	02.02.26-06.02.26	
41	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	0	0	02.02.26-06.02.26	
42	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	0	0	09.02.26-13.02.26	
43	Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.	1	0	1	09.02.26-13.02.26	
44	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием культурно-этнических игр.	1	0	0	16.02.26-20.02.26	
45	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	16.02.26-20.02.26	
46	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	24.02.26-27.02.26	
47	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0	1	24.02.26-27.02.26	
48	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	0	0	02.03.26-06.03.26	
49	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	0	0	02.03.26-06.03.26	
50	Тактические действия в защите и нападении.	1	0	0	10.03.26-13.03.26	
51	Тактические действия в защите и нападении.	1	0	0	10.03.26-13.03.26	
52	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	16.03.26-20.03.26	
53	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	16.03.26-20.03.26	
54	Инструктаж по технике безопасности. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	0	30.03.26-03.04.26	
55	Легкая атлетика. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	30.03.26-03.04.26	
56	Кроссовый бег.	1	0	1	06.04.26-10.04.26	

57	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	06.04.26-10.04.26	
58	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	0	13.04.26-17.04.26	
59	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0	13.04.26-17.04.26	
60	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	0	20.04.26-24.04.26	
61	Профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	0	0	20.04.26-24.04.26	
62	Профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	0	0	27.04.26-30.04.26	
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0	1	27.04.26-30.04.26	
64	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	0	0	06.05.26-08.05.26	
65	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	06.05.26-08.05.26	
66	Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия.	1	0	0	12.05.26-15.05.26	
67	Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы.	1	0	0	12.05.26-15.05.26	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0	0	18.05.26-22.05.26	
	Итого часов по программе	68	0	10		

9 КЛАСС

№ п.п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (тестирование)	Практические работы		

				(сдача нормативов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	0	01.09.25-05.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Занятия физической культурой и режим питания.	1	0	0	01.09.25-05.09.25	
3	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	0	0	08.09.25-12.09.25	
4	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	0	08.09.25-12.09.25	
5	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	0	0	15.09.25-19.09.25	
6	Легкая атлетика. Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	1	0	1	15.09.25-19.09.25	
7	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	0	22.09.25-26.09.25	
8	Прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1	0	0	22.09.25-26.09.25	
9	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0	1	29.09.25-03.10.25	
10	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	0	29.09.25-03.10.25	
11	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	06.10.25-10.10.25	
12	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	1	06.10.25-10.10.25	
13	Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	0	13.10.25-17.10.25	
14	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	0	13.10.25-17.10.25	

15	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	0	20.10.25-24.10.25	
16	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	0	20.10.25-24.10.25	
17	Инструктаж по технике безопасности Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	0	0	05.11.25-07.11.25	
18	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	0	05.11.25-07.11.25	
19	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	0	10.11.25-14.11.25	
20	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	0	10.11.25-14.11.25	
21	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1	0	0	17.11.25-21.11.25	
22	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	0	17.11.25-21.11.25	
23	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата,	1	0	1	24.11.25-28.11.25	

	стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).					
24	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	1	24.11.25-28.11.25	
25	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	0	01.12.25-05.12.25	
26	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	0	01.12.25-05.12.25	
27	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	08.12.25-12.12.25	
28	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	08.12.25-12.12.25	
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами	1	0	0	15.12.25-19.12.25	

	степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).					
30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	15.12.25-19.12.25	
31	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	22.12.25-26.12.25	
32	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	22.12.25-26.12.25	
33	Инструктаж по технике безопасности. Измерение функциональных резервов организма.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
34	Зимние виды спорта. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
35	Одновременный одношажный ход.	1	0	0	09.01.26-16.01.26	
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	19.01.26-23.01.26	
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	19.01.26-23.01.26	
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	26.01.26-30.01.26	
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	26.01.26-30.01.26	
40	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	1	0	0	02.02.26-06.02.26	
41	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в	1	0	0	02.02.26-06.02.26	

	прыжке, после ведения.					
42	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	09.02.26-13.02.26	
43	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	0	09.02.26-13.02.26	
44	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	16.02.26-20.02.26	
45	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1	16.02.26-20.02.26	
46	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	24.02.26-27.02.26	
47	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	1	0	0	24.02.26-27.02.26	
48	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	1	0	0	02.03.26-06.03.26	
49	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	1	0	0	02.03.26-06.03.26	
50	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	1	0	0	10.03.26-13.03.26	
51	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и	1	0	1	10.03.26-13.03.26	

	блокировка.					
52	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	1	0	0	16.03.26-20.03.26	
53	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0	1	16.03.26-20.03.26	
54	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	0	30.03.26-03.04.26	
55	Легкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	0	0	30.03.26-03.04.26	
56	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	0	1	06.04.26-10.04.26	
57	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	1	0	0	06.04.26-10.04.26	
58	Прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1	0	0	13.04.26-17.04.26	
59	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	0	13.04.26-17.04.26	
60	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	0	20.04.26-24.04.26	
61	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	0	20.04.26-24.04.26	
62	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	0	27.04.26-30.04.26	
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	0	27.04.26-30.04.26	
64	Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и	1	0	0	06.05.26-08.05.26	

	удары по мячу с места и в движении.					
65	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	0	06.05.26-08.05.26	
66	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	1	12.05.26-15.05.26	
67	Профессионально- прикладная физическая культура.	1	0	0	12.05.26-15.05.26	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0	0	18.05.26-22.05.26	
	Итого часов по программе	68	0	10		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 5-7 классы. **Учебник** М.Я. Виленский. М.: «Просвещение»
- Физическая культура 8-9 классы. **Учебник** В.И. Лях М.: «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура. **Методические рекомендации**. 5-7 классы. М.Я. Виленский и др. М.: «Просвещение»
- Физическая культура. **Методические рекомендации**. 8-9 классы. В.И. Лях М.: «Просвещение»
- Физическая культура. **Тестовый контроль**. 5-9 классы. В.И. Лях М.: «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

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

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

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Скамья гимнастическая
3. Перекладина
4. Гимнастическое бревно
5. Гимнастические брусья
6. Мячи для метания
7. Мячи для бросков
8. Палка гимнастическая
9. Скакалка
10. Обруч
11. Мат гимнастический
12. Канат
13. Секундомер
14. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
15. Мячи резиновые разных диаметров
16. Аптечка