

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Комитет образования города Ялуторовска

МАОУ "СОШ № 3"

РАССМОТРЕНА

На заседании М.О

Руководитель М.О

 Каримова Р.З

Протокол №1

от "31" августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

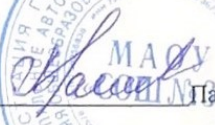
Зам. Директора по УВР

 Конева Е.А

от "31" августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАОУ "СОШ №3"

 Павлова Л.В

Приказ №115-1-ОД

от "31" августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2230256)

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Составители: Бец Константин Александрович
Кунгуров Владислав Алексеевич
учителя физической культуры

Ялуторовск 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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, – 340 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

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка для выполнения 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, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией (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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д.

Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений (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).

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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений.

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 «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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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 «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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без

предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные

мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных

заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

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

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

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

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

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

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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»;

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;

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;

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;

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 походов 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 (девушки);

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

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12			gto.ru
Итого по разделу.		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

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

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			gto.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

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

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13			gto.ru
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 КЛАСС

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

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			gto.ru
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

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

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14			gto.ru
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы Д./З.
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
I четверть						
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Физическая культура в основной школе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12.
2	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 30-48
3	Определение состояния организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 30-48
4	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 74-84
5	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 74-84
6	Контроль бега 1000м. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 74-84.
7	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 74-84
8	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 74-84
9	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 74-84

10	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
11	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1				gto.ru Приседание 3x12
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль кроссового бега 2000м. Подводящие упражнения	1				gto.ru Приседание 3x12
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль метания мяча весом 150г. Подвижные игры	1				gto.ru Приседание 3x12
14	Прямая нижняя подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 100-106
15	Прямая нижняя подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 100-106
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				gto.ru Отжимание 3x12
17	Приём и передача мяча снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 100-106
18	Приём и передача мяча сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 100-106

Пчетверть						
19	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 6-28
20	Олимпийские игры древности. Наблюдение за физическим развитием.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12 Стр. 6-28
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль поднимания туловища, лежа на спине. Подвижные игры.	1				gto.ru Приседание 3x12.
22	Техника ловли и передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 94-100
23	Техника ловли и передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 94-100
24	Ведение мяча на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 94-100
25	Ведение мяча на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 94-100
26	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 94-100
27	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 94-100
28	Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 94-100

29	Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 94-100
30	Упражнения на развитие гибкости и координации.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 64-74
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				gto.ru Приседание 3x12.
32	Упражнения на формирование телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 64-74
III четверть						
33	Режим дня. Упражнения утренней зарядки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 20-24.
34	Составление дневника по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 47-48
35	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 20-48
36	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 64-74
37	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 64-74
38	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 64-74
39	Опорные прыжки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 64-74

40	Опорные прыжки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 64-74
41	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 64-74
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				gto.ru Отжимание 3х12.
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль наклона вперёд, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				gto.ru Отжимание 3х12.
44	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 74-84
45	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 74-84
46	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Контроль метания малого мяча в цель.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 74-84
47	Приём и передача мяча сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 100-106
48	Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 100-106

49	Технические действия с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 100-106
50	Зимний фестиваль ГТО. Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				gto.ru Отжимание 3x12
51	Упражнения на гимнастической лестнице	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 64-74
52	Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 64-74
IV четверть						
53	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 74-84
54	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 74-84
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 30м. Эстафеты.	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 1000м	1				gto.ru Приседание 3x12
57	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 106-112
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 106-112

59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 106-112
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 106-112
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 106-112
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль челночного бега 3х10. Эстафеты	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12
63	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 106-112
64	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 106-112
65	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 106-112
66	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 106-112
67	Обводка мячом ориентиров. Контроль ведения футбольного мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 106-112
68	Летний фестиваль ГТО. Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				gto.ru Отжимание 3х12.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы Д./З.
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
I четверть						
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Возрождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 6-16
2	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 36-39
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр.128-145
4	Спринтерский бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 128-145
5	Спринтерский бег. Контроль бега 60м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 128-145
6	Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 128-145
7	Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 128-145
8	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.

9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 1000м.	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500м	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль кроссового бега 2000м. Подводящие упражнения	1				gto.ru Приседание 3x12.
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс 3000м Подводящие упражнения	1				gto.ru Приседание 3x12.
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль метания мяча весом 150г. Подвижные игры	1				gto.ru Приседание 3x12.
14	Передвижение в стойке баскетболиста	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 156-173
15	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 156-173
16	Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 156-173
17	Контроль остановки двумя шагами и прыжком	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 156-173
18	Упражнения в ведении мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 156-173

II четверть						
19	История первых Олимпийских игр современности. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 6-10
20	Составление дневника физической культуры. Контроль челночного бега 3х10.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 87-50
21	Упражнения в ведении мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 156-173
22	Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 156-173
23	Упражнения на передачу и броски мяча. Контроль выполнения передачи и ловли мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 156-173
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 156-173
25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 156-173
26	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 46-49
27	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 95-101
28	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 102-104

29	Контроль выполнения акробатических комбинаций.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 102-104
30	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 104-107
31	Контроль опорного прыжка через гимнастического козла	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 104-107
32	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 107-111
III четверть						
33	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 107-111
34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 111-114
35	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 128-145
36	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 128-145
37	Контроль прыжка в высоту с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 128-145
38	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 128-145

39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 173-184
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 173-184
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 173-184
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Контроль выполнения передач над собой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 173-184
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 173-184
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 173-184
45	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 173-184
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 173-184
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 173-184
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 173-184

49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль наклона вперед, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				gto.ru Отжимание 3х12.
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				gto.ru Отжимание 3х12.
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища, лежа на спине. Подвижные игры	1				gto.ru Приседание 3х12.
IV четверть						
53	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 34-39
54	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 91-95
55	Лазание по канату в три приема	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 126-127

56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 30м. Эстафеты	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 60м. Эстафеты	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль челночного бега 3x10м. Эстафеты	1				gto.ru Отжимание 3x12.
60	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 184-191
61	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 184-191
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 184-191
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 184-191
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 184-191
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 184-191

66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча Контроль ведения футбольного мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 184-191
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 184-191
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				gto.ru Отжимание 3х12.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы Д./З.
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
I четверть						
1	Отечественная система физического воспитания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 52-68
2	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личности современного человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 52-68
3	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью проб и индексов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 128-145
4	Понятие «техническая подготовка» и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные умения и двигательные навыки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 128-145
5	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 128-145

6	Правила организации самостоятельных занятий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 128-145
7	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 128-145
8	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 128-145
9	Кроссовый бег в равномерном темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 128-145
10	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 128-145
11	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий	1				gto.ru Приседание 3х12.
12	Совершенствование техники метания малого мяча	1				gto.ru Приседание 3х12.
13	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	1				gto.ru Отжимание 3х12.
14	Совершенствование техники прыжков в	1				gto.ru

	высоту					Отжимание 3х12.
15	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				gto.ru Отжимание 3х12.
16	Строевые упражнения. Разучивание акробатических комбинаций	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 126-127
17	Закрепление акробатических комбинаций из ранее разученных элементов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 126-127
18	Закрепление техники новых акробатических элементов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 43-45
II четверть						
19	Разучивания комплексов оздоровительной гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 75-82
20	Закрепление техники новых акробатических элементов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 75-82
21	Разучивания комплексов оздоровительной гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 91-101
22	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 102-121

23	Совершенствование техники лазания по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 102-121
24	Комплекс упражнений на шведской стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 102-121
25	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 102-121
26	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 102-121
27	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками от груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 102-121
28	Совершенствование техники ведения мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 102-121

29	Совершенствование техники броска мяча в корзину	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 102-121
30	Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной и двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 156-173
31	Совершенствование техники передачи мяча, штрафного броска	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 156-173
32	Разучивание тактических действий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 156-173
III четверть						
33	Судейство баскетбольного матча. Учебная игра	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 156-173
34	Учебная игра	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 156-173

35	Основы техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 156-173
36	Подбор и подготовка лыжного инвентаря	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 156-173
37	Совершенствование техники ранее изученных классических лыжных ходов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 156-173
38	Совершенствование техники перехода с хода на ход во время прохождения учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 156-173
39	Совершенствование техники торможения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 156-173
40	Совершенствование техники спусков и подъёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 156-173
41	Совершенствование техники поворотов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	на месте и в движении					Отжимание 3х12. Стр. 156-173
42	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 156-173
43	Эстафеты на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 156-173
44	Прохождение учебной дистанции ранее изученными способами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 156-173
45	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 156-173
46	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками	1				gto.ru Приседание 3х12.

47	Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра	1				gto.ru Приседание 3x12.
48	Судейство волейбольного матча. Учебная игра	1				gto.ru Приседание 3x12.
49	Тактические действия в волейболе. Учебная игра	1				gto.ru Отжимание 3x12.
50	Футбол. Закрепление техники ранее разученных элементов техники	1				gto.ru Отжимание 3x12.
51	Совершенствование техники передачи мяча. Эстафета с футбольным мячом	1				gto.ru Отжимание 3x12.
52	Совершенствование игровых ситуаций при выполнении углового удара и вбрасывании мяча	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.

IV четверть						
53	Тактические действия в футболе. Учебная игра	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
54	Судейство футбольного матча. Учебная игра					https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 184-191
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 184-191
56	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 184-191
57	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 184-191
58	Совершенствование техники метания малого мяча в мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 184-191

59	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 184-191
60	Бег на выносливость 1000 метров	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 184-191
61	Совершенствование техники спринтерского бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 184-191
62	Совершенствование техники эстафетного бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 184-191
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 184-191
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на

	использованием средств видов спорта					спине 3x12. Стр. 184-191
65	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 184-191
66	Дыхательная и зрительная гимнастика в режиме учебного дня	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 184-191
67	Упражнения для коррекции телосложения и осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 184-191
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				gto.ru Отжимание 3x12.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы. Д./З.
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
I четверть						
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Физическая культура в современном обществе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 6-9
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 10-16

3	Бег на короткие дистанции. Контроль бега 60м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 102-112
4	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 102-112
5	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 102-112
6	Бег на длинные дистанции. Контроль бега 1000м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 102-112
7	Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 102-112
8	Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 102-112
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12. Стр. 102-112
10	Контроль прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 102-112
11	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				gto.ru Приседание 3x12.
12	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				gto.ru Приседание 3x12.

13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 30м.	1				gto.ru Отжимание 3x12.
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 60м.	1				gto.ru Отжимание 3x12.
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500м.	1				gto.ru Отжимание 3x12.
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000м.	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль кроссового бега 3000м.	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
II четверть						
19	Коррекция нарушения осанки и избыточной массы тела.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 17-20
20	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 17-20
21	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x12. Стр. 25-36
22	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x12. Стр. 74-75

	профилактики утомления					
23	Дыхательная и зрительная гимнастика. Акробатические комбинации.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 77-81
24	Контроль выполнения акробатических комбинаций.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 80-101
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 80-101
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 80-101
27	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 80-101
28	Гимнастическая комбинация на перекладине. Контроль подтягивания на перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 80-101
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 80-101
30	Повороты с мячом на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 120-130
31	Повороты с мячом на месте. Контроль ведения мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 120-130
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 120-130
III четверть						
33	Передача мяча одной рукой от плеча и	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	снизу					Отжимание 3х12. Стр. 120-130
34	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 120-130
35	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 120-130
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 120-130
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Контроль броска мяча по кольцу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 120-130
38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 120-130
39	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр.120-130
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.

42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль наклона вперед, стоя на гимнастической скамье.	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
43	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 130-141
44	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 130-141
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 130-141
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 130-141
47	Тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 130-141
48	Тактические действия в защите. Контроль выполнения передач над собой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 130-141
49	Тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 130-141
50	Тактические действия в нападении. Контроль выполнения прямой подачи	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 130-141
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на

						спине 3х12. Стр. 130-141
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 130-141
IV четверть						
53	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр.141-150
54	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Контроль жонглирования футбольным мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 141-150
55	Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 141-150
56	Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 141-150
57	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х12. Стр. 141-150
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 141-150
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола. Контроль ведения футбольного мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 141-150
60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12. Стр. 141-150
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х12. Стр. 141-150
62	Правила и техника выполнения	1				gto.ru

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					Отжимание 3x12.
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru Отжимание 3x12.
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища, лежа на спине	1				gto.ru Приседание 3x12.
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль поднимания туловища, лежа на спине	1				gto.ru Приседание 3x12.
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10м	1				gto.ru Приседание 3x12.
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль челночного бега 3x10м	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x12.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы Д./З.
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
II четверть						
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Здоровье и здоровый образ жизни	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр. 44-50
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально- прикладная физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр. 38-44

3	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x15. Стр. 102-112
4	Контроль бега 30м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x15. Стр. 102-112
5	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x15. Стр. 102-112
6	Контроль бега 1000м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x15. Стр. 102-112
7	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x15. Стр. 102-112
8	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x15. Стр. 102-112
9	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x15. Стр. 102-112
10	Контроль прыжка в длину с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x15. Стр. 102-112
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x15. Стр. 102-112
12	Контроль метания гранаты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x15. Стр. 102-112
13	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				gto.ru Отжимание 3x15.

14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 60м.	1				gto.ru Отжимание 3x15.
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 100м.	1				gto.ru Отжимание 3x15.
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x15.
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x15.
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x15.
II четверть						
19	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x15. Стр. 50-54
20	Измерение функциональных резервов организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x15. Стр. 68-72
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты 500г(д), 700г(ю)	1				gto.ru Приседание 3x15.
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль метания гранаты 500г(д), 700г(ю)	1				gto.ru Отжимание 3x15.
23	Длинный кувырок с разбега Мероприятия в режиме двигательной	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x15. Стр. 80-101

	активности обучающихся					
24	Кувырок назад в упор. Контроль выполнения акробатических комбинаций.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х15. Стр. 80-101
25	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 80-101
26	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Контроль выполнения подтягивания.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 80-101
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 80-101
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр. 80-101
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр. 80-101
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр. 80-101
31	Ведение баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х15. Стр. 120-130
32	Ведение баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х15. Стр. 120-130
III четверть						
33	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х15. Стр. 54-57

34	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 75-76
35	Прыжки в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 102-112
36	Контроль прыжка в высоту с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 102-112
37	Передача и ловля мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр.120-130
38	Передача и ловля мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр. 120-130
39	Приемы и броски мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр. 120-130
40	Контроль передачи и ловли мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х15. Стр. 120-130
41	Приемы и броски мяча в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х15. Стр. 120-130
42	Приемы и броски мяча после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х15. Стр. 120-130
43	Приемы и броски мяча после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 120-130
44	Контроль ведения мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 120-130
45	Подачи мяча в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	соперника					Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 130-141
46	Приёмы и передачи мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр. 130-141
47	Приёмы и передачи мяча на месте. Контроль выполнения передач над собой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр. 130-141
48	Приёмы и передачи в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр. 130-141
49	Нападающий удар.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х15. Стр. 130-141
50	Нападающий удар.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х15. Стр. 130-141
51	Блокировка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3х15. Стр. 130-141
52	Блокировка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 130-141
IV четверть						
53	Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 141-150
54	Ведение мяча. Контроль ведения футбольного мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х15. Стр. 141-150
55	Приемы мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3х15. Стр. 141-150

56	Приемы мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x15. Стр. 141-150
57	Передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Приседание 3x15. Стр. 141-150
58	Передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x15. Стр. 141-150
59	Остановки и удары по мячу с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x15. Стр. 141-150
60	Остановки и удары по мячу с места. Контроль жонглирования футбольного мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Отжимание 3x15. Стр. 141-150
61	Остановки и удары по мячу в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x15. Стр. 141-150
62	Остановки и удары по мячу в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/ Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x15. Стр. 141-150
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3x15.
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1				gto.ru Приседание 3x15.

	перекладине 90см					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				gto.ru Приседание 3x15.
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru Приседание 3x15.
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				gto.ru Отжимание 3x15.
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				gto.ru Отжимание 3x15.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2024. – 127 с.
2. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2024. – 192 с.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2025. – 160 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2024. – 127 с.
2. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2024. – 192 с.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2025. – 160 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ.

<https://edsoo.ru/constructor/>
<https://ypok.pф/library/>
<https://resh.edu.ru/>
<https://www.gto.ru/>
<https://learningapps/>
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>