Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №4» г.Брянска

Выписка
из основной образовательной программы среднего общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей математики, физики,
информатики, физической культуры
протокол от 25.08.2025. №1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
Гончарова Т.Д.
28.08.2025

Рабочая программа
учебного предмета "Физическая культура"
для основного общего образования

Срок освоения: 5 года (5-9 классы)

Составители: Мосягина О.В., Мерзлякова И.М., Черняков П.Н.

Выписка верна. 28.08.2025.
И.о.директора гимназии: Г.М. Беспалова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	7FC6B352778CC962807CF7BC50C64E87
Владелец:	Беспалова Галина Михайловна, Беспалова, Галина Михайловна, shkola-24byx@rambler.ru, 323305988896, 02769907500, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ №4"Г. БРЯНСКА, исполняющий обязанности директора, г. Брянск, Брянская область, RU
Издатель:	Федеральное казначейство, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 23.07.2025 10:52:11 UTC+03 Действителен до: 16.10.2026 10:52:11 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	28.08.2025 17:40 UTC+03

г.Брянск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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).

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».

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Длительный бег.

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.

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

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: ранее разученные прыжковые упражнения в длину, прыжок в длину с места толчком двух ног,прыжок в длину с разбега .

Модуль «Кроссовая подготовка».

Длительный бег

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.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий

физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на низкой гимнастической перекладине (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» .

Модуль «Кроссовая подготовка».

Длительный бег

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.

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

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений гимнастики

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 «Кроссовая подготовка».

Длительный бег.

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.

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).Акробатическая комбинация 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». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Длительный бег

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.

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 непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Кроссовая подготовка».

Развитие выносливости.

Развитие силовых способностей.

Развитие координации.

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 мячав 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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние

организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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);

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

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);

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);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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);

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 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);

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию из разученных упражнений

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.5	0	0	
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0	
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	1	1	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	1	1	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	1	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	14	1	1	

	"Спортивные игры")				
2.5	Модуль "Спорт"	3	1	1	
2.6	Кроссовая подготовка	6	1	1	
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	6	

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	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	1	

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	1	1	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	1	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	1	
2.5	Модуль "Спорт"	3	1	1	
2.6	Кроссовая подготовка	6	1	1	
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	6	

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	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.5	0	0	
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0	
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	1	1	
2.2	Лёгкая атлетика модуль "Легкая атлетика"	18	1	1	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	1	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	1	
2.5	Модуль "Спорт"	3	1	1	
2.6	Кроссовая подготовка	6	1	1	
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	6	

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	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	1	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22	1	1	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	1	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	1	
2.5	Модуль "Спорт"	3	1	1	
2.6	Кроссовая подготовка	6	1	1	

Итого по разделу	65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	6	

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	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	1	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	1	1	

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	1	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	1	1	
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	1	1	
2.6	кроссовая подготовка	6	1	1	
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	6	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	**Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Правила поведения.**	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
2	Техника выполнения высокого старта, бег по дистанции	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
3	Техника выполнения бега по дистанции, финиширование	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
4	Специальные беговые упражнения, техника выполнения низкого старта.	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
5	Равномерный бег до 500 м.	1	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
6	Прыжка в длину с места.	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
7	Правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	тестирование	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
8	Правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м на результат	1	тестирование	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

9	Равномерный бег 6 минут	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
10	Эстафетный бег.	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат	1	тестирование	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
12	**Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.**	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
13	Развитие координационных способностей. Стойки баскетболиста.	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
14	Техника выполнения ловли мяча двумя руками.	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
15	Техника выполнения передачи мяча в парах, тройках.	1	тестирование	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
16	Эстафеты с мячом.	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
17	Ведение мяча.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
18	Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
19	Броски мяча в корзину.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
20	Техника выполнения ведения мяча на месте.	1	тестирование	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru

					https://www.gto.ru
21	Техника выполнения ведения мяча на месте и в движении.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
22	Броски мяча в корзину.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
23	Правила игры баскетбол. Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
24	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
25	Правила игры в «Стритбол»	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
26	**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике с элементами акробатики**	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
27	Строевые упражнения, перестроения на месте и в движении.	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
28	Прыжки через скакалку.	1	тестирование	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
29	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	тестирование	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
30	Упражнения на шведской стенке.	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
31	Перекаты в группировке. Кувырок вперед	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru

					https://www.gto.ru
32	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-девочки	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
33	Стойка на лопатках со страховкой.	1	тестирование	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
34	Кувырок назад с помощью.	1	0	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
35	Поднимание туловища из положения лежа на спине на время.	1	тестирование	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
36	Висы и упоры.	1	0	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
37	Наклон из положения стоя на гимнастической тумбе.	1	тестирование	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
38	**Кроссовая подготовка**	1	0	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
39	Бег в равномерном темпе 8 минут.	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
40	Бег с изменением направления.	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
41	Бег 8 минут.	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
42	Длительный бег с чередованием с ходьбой.	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru

					https://www.gto.ru
43	Требования к местам проведения кроссов.	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
44	**Техника безопасности на уроке подвижных и спортивных игр**	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
45	Правила игры волейбол.	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
46	Упражнения с волейбольным мячом. Передача мяча одной рукой от плеча	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
47	Передачи волейбольного мяча в парах на месте	1	тестирование	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
48	Передача волейбольного мяча над собой.	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
49	Бросок одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы	1	тестирование	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
50	Передача волейбольного мяча в парах через сетку.	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
51	Передача и прием волейбольного мяча через сетку.	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
52	Перебрасывание волейбольного мяча на дальность одной рукой.	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
53	Отработка передач волейбольного мяча в парах	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

54	Нижняя прямая подача с середины площадки через сетку.	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
55	Нижняя прямая подача от стены.	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
56	Нижняя подача мяча.	1	тестирование	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
57	Игра « Пионербол».	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
58	**Техника безопасности на уроке лёгкой атлетике.** Бег 30 м.с высокого старта	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
59	Техника выполнения бега по дистанции, финиширование	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
60	Специальные беговые упражнения.	1	тестирование	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
61	Равномерный бег до 500 м.	1	0	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
62	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1	0	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
63	Правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	тестирование	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
64	Правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м на результат	1	тестирование	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
65	Равномерный бег 6 минут	1	0	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru

					https://www.gto.ru
66	Эстафетный бег.	1	0	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
67	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат	1	тестирование	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
68	***Контрольно-оценочная процедура в рамках промежуточной аттестации. Итоговая сдача спортивных нормативов***	1		май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	16		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	**Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Техника выполнения низкого и высокого старта.	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
2	Бег ускорением до 30 м с высокого старта.	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
3	Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	тестирование	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
5	Техника выполнения прыжка в длину разбега.	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	тестирование	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10	1	тестирование	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
8	Бег в равномерном темпе до 6 минут.	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
9	Бег 1000 м без учета времени	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru

					https://uchi.ru https://www.gto.ru
10	Встречные эстафеты до 30 м	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
11	Бег 1000 м на результат.	1	тестирование	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
12	**Инструктаж по технике безопасности уроках баскетбола**	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
13	Основные стойки и передвижения баскетболиста	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
14	Передача мяча двумя руками от груди	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
15	Ловля мяча двумя, одной рукой	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	тестирование	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
17	Ведение баскетбольного мяча на месте, в движение	1	тестирование	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
18	Ведение баскетбольного мяча между стойками,бросок в кольцо.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
19	Передача баскетбольного мяча в парах с отскоком	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
20	Бросок баскетбольного мяча двумя руками в кольцо.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

21	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах.	1	тестирование	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
22	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
23	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
24	Бросок мяча в кольцо.	1	тестирование	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
25	Игра баскетбол.	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
26	**Техника безопасности на занятиях по гимнастике с элементами акробатики.**	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	тестирование	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
28	Упражнения на гибкость.	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
29	Перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения.	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
30	Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Кувырок вперед.	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
31	Стойка на лопатках	1	тестирование	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

32	Прыжки через скакалку	1	тестирование	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
33	Акробатические упражнения .Кувырок вперед, кувырок назад	1	0	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	тестирование	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
35	Акробатические упражнения . Кувырки вперёд, назад, гимнастический мост	1	0	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
36	Прыжки через скакалку на время	1	тестирование	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
37	Акробатическая комбинация на результат	1	тестирование	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
38	**Кроссовая подготовка.** Длительный бег..	1	0	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
39	Бег с изменением направления.	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
40	Длительный бег в равномерном темпе до 10 минут.	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
41	Бег с чередованием с ходьбой.	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
42	Длительный бег 8 минут.	1	тестирование	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

43	Требования к проведению соревнований по кроссовому бегу.	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
44	**Техника безопасности на уроках волейбола**	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
45	Правила игры волейбол. Расстановка играков.	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
46	Броски волейбольного мяча двумя руками через сетку.	1	тестирование	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
47	Нижняя прямая подача от стены.	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
48	Нижняя прямая подача и прием мяча.	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
49	Верхняя передача волейбольного мяча в парах	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
50	Вепхняя передача мяча в парах.	1	тестирование	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
51	Передача и прием мяча двумя руками снизу	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
52	Передача и прием мяча двумя руками снизу через сетку.	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
53	Прием мяча двумя руками.	1	тестирование	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru

	снизу двумя руками на месте и в движении				https://uchi.ru https://www.gto.ru
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	тестирование	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
56	Спортивная игра «Волейбол»	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
57	Игра волейбол.	1	тестирование	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
58	**Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Чередование бега с ходьбой**	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
59	Высокий старт, бег с ускорением до 30 м	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
60	Бег по дистанции, финиширование. Бег 30 м.	1	тестирование	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м	1	тестирование	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
62	Техника выполнения прыжка в длину с 5-7 шагов разбега	1	0	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	тестирование	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10	1	тестирование	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
65	Бег в равномерном темпе до 6 минут.	1	0	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

66	Бег 1000 м без учета времени	1	0	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
67	Бег 1000 м на результат.	1	тестирование	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
68	***Контрольно-оценочная процедура в рамках промежуточной аттестации. Итоговая сдача спортивных нормативов***	1		май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	**Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.** Медленный бег.	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
2	Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м.	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
3	Равномерный бег до 8 минут	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	тестирование	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
5	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
6	Челночный бег	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
7	Бег 1000м без учета времени	1	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
8	Прыжок в длину с места на результат	1	тестирование	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
9	Челночный бег 3х10 м	1	тестирование	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

10	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
11	Бег 1000 м на результат.	1	тестирование	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
12	**Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол**.	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
13	Техника выполнения ловли мяча одной и двумя руками.	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
14	Передача мяча двумя руками от груди в парах.	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
15	Ведение мяча на месте. Передача в парах	1	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
16	Ведение мяча в движении.	1	тестирование	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
17	Повторение передачи мяча в парах. Упражнения из игры баскетбол	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
18	Ведение мяча шагом и бросок мяча в кольцо.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
19	Ведение мяча в беге и бросок в кольцо	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
20	Передача мяча в парах в движении.	1	тестирование	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
21	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru

	движении				https://uchi.ru https://www.gto.ru
22	Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
23	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	0	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
24	Контроль техники выполнения передачи мяча двумя руками от груди	1	тестирование	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
25	Контроль техники выполнения передачи мяча одной рукой от плеча	1	тестирование	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
26	**Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике с элементами акробатики.**	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
27	Кувырки вперед .	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
28	Два кувырка вперед, Кувырок назад.	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
29	Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя.	1	тестирование	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
30	Прыжки через скакалку.	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
31	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	тестирование	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

	положения лежа на спине				
33	Комбинация из разученных акробатических элементов.	1	0	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
34	Комбинация из разученных акробатических элементов.	1	тестирование	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
35	Упражнения на равновесие. Гимнастические эстафеты.	1	0	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон стоя на гимнастической тумбе.	1	тестирование	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
37	Прыжки через скакалку на время.	1	тестирование	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
38	**Кроссовая подготовка.**	1	0	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
39	Медленный бег переходящий в ходьбу.	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
40	Бег с изменением направления движения.	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
41	Длительный бег до 10 минут	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
42	Длительный бег 10 минут	1	тстирование	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
43	Профилактика предупреждения травм и оказание	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru

	первой помощи при их возникновении.				https://uchi.ru https://www.gto.ru
44	**Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол**	1	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
45	Стойки и передвижения волейболист	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
46	Прием мяча двумя руками снизу в парах	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
47	Прием мяча двумя руками снизу через сетку	1	тестирование	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
48	Передача мяча двумя руками над собой.	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
49	Передача мяча двумя руками над собой.	1	тестирование	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
50	Нижняя прямая подача, прием после подачи	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
51	Нижняя прямая подача.	1	тестирование	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
52	Игра волейбол по упрощенным правилам	1	0	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
53	Игра волейбол по упрощенным правилам	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
54	Контроль приема мяча двумя руками снизу	1	тестирование	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

55	Контроль нижней прямой подачи	1	тестирование	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
56	Игра волейбол.	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
57	Правила игры волейбол. Игра волейбол по правилам.	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
58	**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике**.	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
59	Бег 30 м с низкого старта.	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
60	Бег 60м.	1	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
62	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	тестирование	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
63	Бег 60 м на результат	1	тестирование	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
64	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега	1	тестирование	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
65	Бег в равномерном темпе до 8 минут	1	0	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

66	Бег 1500 м без учета времени	1	0	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
67	Эстафетный бег.	1	0	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
68	***Контрольно-оценочная процедура в рамках промежуточной аттестации. Итоговая сдача спортивных нормативов***	1		май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	21		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике**.	1		0	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
2	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 1500 м	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
3	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
4	Выполнения нормативы комплекса ГТО. Бег на результат 30 м, 60 м.	1	тестирование	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
5	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
6	Бег на результат 100м.	1	тестирование	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
7	Выполнение норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину на результат.	1	тестирование	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
8	Бег 10 минут. Развитие выносливости.	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
9	Выполнение норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м.	1	тестирование	1	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

10	Бег 1000 м без учета времени.	1	0	1	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
11	Бег 1500 м на результат	1	тестирование	1	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
12	**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.**	1	0	0	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
13	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	0	1	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
14	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	0	1	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
15	Передача мяча различными способами в движении.	1	0	1	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
16	Бросок мяча в кольцо в прыжке со средней дистанции.	1	тестирование	1	октябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
17	Передача мяча различными способами в движении..	1	0	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
18	Игра по упрощенным правилам. Передача мяча различными способами в движении.	1	тестирование	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
19	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	0	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
20	Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

21	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением..	1	0	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
22	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	0	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
23	Сочетание приёмов ведения и броска.	1	тестирование	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
24	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1	0	1	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
25	**Бросок мяча в кольцо.**	1	тестирование.	1	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
26	**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.**	1	0	0	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
27	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
28	Мост и поворот в упор на одном колене. Кувырок назад в полушпагат.9девочки), стойка на голове с помощью(мальчики)	1	0	1	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
29	Мост и поворот в упор на одном колене. Кувырки вперед, назад , стойка на лопатках.	1	0	1	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
30	Выполнения нормативы комплекса ГТО. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейки.	1	тестирование	1	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
31	Выполнение нормативы комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа	1	тестирование	1	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru

	на спине					https://uchi.ru https://www.gto.ru
32	Развитие координации. Упражнения на гибкость.	1	0	1	декабрь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
33	Упражнения на гибкость. ОФП.	1	0	1	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
34	Переворот боком(девочки),стойка на голове(мальчики) Развитие координационных способностей.	1	0	1	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
35	Комбинация из изученных акробатических элементов.	1	0	1	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
36	Комбинация из изученных акробатических элементов.	1	тестирование	1	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
37	**Прыжки через скакалку за 1 мин**	1	тестирование	1	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
38	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе в одной колонне 15 минут.	1	0	1	январь	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
39	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с изменением направления движения.	1	0	1	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
40	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с изменением скорости движения.	1	0	1	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
41	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием с ходьбой.	1	0	1	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
42	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до	1	0	1	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru

	20 минут.					https://uchi.ru https://www.gto.ru
43	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с изменением направления движения.	1	0	1	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
44	**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу**.	1	0	0	февраль	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
45	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
46	Верхняя передача	1	0	1	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
47	Верхняя передача мяча через сетку.	1	0	1	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
48	Прием мяча двумя руками снизу.	1	тестирование	1	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
49	Прямой нападающий удар через сетку	1	0	1	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
50	Верхняя подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	1	тестирование	1	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
51	Прямой нападающий удар через сетку.	1	тестирование	1	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
52	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	0	1	март	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
53	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	0	1	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

54	Индивидуальные действия при нападении и защите.	1	0	1	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
55	Индивидуальные действия при нападении и защите.	1	0	1	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
56	Игра волейбол.	1	0	1	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
57	**Игра волейбол**	1	тестирование	1	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
58	**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике**.	1	0	0	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1	0	1	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1500 км.	1	0	1	апрель	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
61	Бег на результат 60 м.	1	тестирование	1	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	тестирование	1	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
63	Бег на результат 100 м.	1	тестирование	1	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
64	Эстафетный бег.	1	0	1	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	тестирование	1	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г.	1	0	1	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
67	Равномерны бег до 12 минут	1	0	1	май	https://resh.edu.ru/ www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
68	***Контрольно-оценочная процедура в рамках промежуточной аттестации. Итоговая сдача спортивных нормативов.***	1	зачет	1	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	64		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	**Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.**	1	0	0	сентябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
2	Бег 30 м.	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
3	Бег на средние дистанции 500 м.	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
4	Выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г.	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
5	Бег 1500м без учета времени.	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
6	Бег 60 м на результат.	1	тестирование	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
7	Выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	тестирование	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
8	Бег 100 м. на результат.	1	тестирование	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
9	Выполнение норматива комплекса ГТО. Прыжок с места.	1	тестирование	1	октябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

10	Развитие скоростных способностей бег с разных исходных положений	1	0	1	октябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
11	**Бег 12 минут без учета времени**	1	0	1	октябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
12	**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.**	1	0	0	октябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
13	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	октябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
14	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	октябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
15	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	октябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
16	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	октябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
17	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
18	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
19	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	0	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
20	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	тестирование	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
21	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и	1	тестирование	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https

	игровой деятельности					://uchi.ru https://www.gto.ru
22	Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	0	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https ://uchi.ru https://www.gto.ru
23	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	тестирование	1	ноябрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https ://uchi.ru https://www.gto.ru
24	Учебная игра баскетбол	1	тестирование	1	декабрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https ://uchi.ru https://www.gto.ru
25	**Игра баскетбол**	1	0	1	декабрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https ://uchi.ru https://www.gto.ru
26	**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.**	1	0	0	декабрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https ://uchi.ru https://www.gto.ru
27	Выполнения нормативы комплекса ГТО. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейки.	1	тестирование	1	декабрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https ://uchi.ru https://www.gto.ru
28	Выполнение нормативы комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	тестирование	1	декабрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https ://uchi.ru https://www.gto.ru
29	Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.	1	0	1	декабрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https ://uchi.ru https://www.gto.ru
30	Стойка на руках возле стены с помощью.	1	0	1	декабрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https ://uchi.ru https://www.gto.ru
31	Кувырки вперед, назад.	1	0	1	декабрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https ://uchi.ru https://www.gto.ru

32	Длинный кувырок вперед.	1	0	1	декабрь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
33	Стойка на руках возле стены с помощью(девочки), стойка на голове(мальчики)	1	тестирование	1	январь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
34	Мост из стойки на руках с помощью(девочки), стойка на голове и кувырок вперед(мальчики)	1	тестирование	1	январь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
35	Комбинация из изученных акробатических элементов.	1	0	1	январь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
36	Комбинация из изученных акробатических элементов.	1	0	1	январь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
37	**Комбинация из изученных акробатических элементов**	1	тестирование	1	январь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
38	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе в одной колонне 15 минут.	1	0	1	январь	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
39	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с изменением направления движения.	1	0	1	февраль	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
40	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с изменением скорости движения.	1	0	1	февраль	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
41	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием с ходьбой.	1	0	1	февраль	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
42	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 20 минут.	1	0	1	февраль	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
43	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с	1	0	1	февраль	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https

	изменением направления движения.					://uchi.ru https://www.gto.ru
44	**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу**.	1	0	0	февраль	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
45	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1	март	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
46	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча снизу.	1	тестирование	1	март	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
47	Техниеская подготовка в волейболе	1	0	1	март	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
48	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	март	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
49	Общая физическая подготовка в волейболе	1	0	1	март	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
50	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	0	1	март	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
51	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	0	1	март	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	тестирование	1	март	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1	апрель	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	апрель	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	апрель	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
56	Тренировочные игры по волейболу	1	тестирование	1	апрель	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
57	**Игра волейбол**	1	0	1	апрель	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
58	**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.**	1	0	0	апрель	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
59	Выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м	1	0	1	апрель	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
60	Выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км	1	тестирование	1	апрель	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
61	Равномерный бег 12 минут Развитие выносливости	1	0	1	май	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
62	Выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	1	тестирование	1	май	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
63	Бег на средние дистанции 400 м, 800 м	1	0	1	май	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
64	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	тестирование	1	май	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
65	Бег на результат 60 м, 100 м	1	тестирование	1	май	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г	1	0	1	май	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
67	Бег 1000 м на результат	1	тестирование	1	май	https://resh.edu.ru/www.school.edu.ru https://uchi.ru https://www.gto.ru
68	***Контрольно-оценочная процедура в рамках промежуточной аттестации.*** ***Итоговая сдача спортивных нормативов.***	1	зачет	1	май	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	25	64		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс /, Матвеев А.П., акционерное общество «Издательство « Просвещение» 2023;
- Физическая культура, 6-7 класс /, Матвеев А.П., акционерное общество «Издательство « Просвещение» 2024;
- Физическая культура, 8-9 класс /, Матвеев А.П., акционерное общество «Издательство « Просвещение» 2025;
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)
- https://www.gto.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура,5-7 класс,/ Н.В Полянская , Ю.А Копылов, Т.В Петрова, С.С.Петров
- Физическая культура,8-9 класс/ Н.В Полянская , Ю.А Копылов, Т.В Петрова, С.С.Петров
- Физическая культура, 5 класс /, Матвеев А.П., акционерное общество «Издательство « Просвещение» 2023;
- Физическая культура, 6-7 класс /, Матвеев А.П., акционерное общество «Издательство « Просвещение» 2024;
- Физическая культура, 8-9 класс /, Матвеев А.П., акционерное общество «Издательство « Просвещение» 2025
- https://resh.edu.ru/
- https://www.gto.ru
- Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/

www.school.edu.ru

https://uchi.ru

https://www.gto.ru