

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

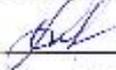
Министерство образования Ростовской области

Управление образования Администрации города Новошахтинска

МБОУ СОШ №27

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
искусства и
технологического цикла



О.А. Низмак

Приказ № от «27»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



И.И. Сосух

Приказ № 1 от «27»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№27



О.В. Антонова

Приказ № 209 от «27»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9015997)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Новошахтинск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования - 807 часов: в 5-х классах – 67 часов (2 часа в неделю), в 6а классе – 102 часа, в 6б классе – 101 час (3 часа в неделю), в 7а классе – 100 часов, в 7б классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8а классе – 68 часов, в 8б классе – 67 часов (2 часа в неделю), в 9а классе – 66 часов, в 9б классе - 67 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики,

разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и

профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание

и прыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать

пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	2	www.edu.ru . www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	www.edu.ru . www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	www.edu.ru . www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	21	0	21	www.edu.ru . www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	35	0	35	www.edu.ru . www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	11	0	11	www.edu.ru . www.school.edu.ru

	"Спортивные игры")				edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Модуль "Спорт"	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

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	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	67	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	21	0	21	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	35	0	35	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		92			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	100	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Физическая культура и олимпийское движение в России	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Тренировку начинаем с разминки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Составляем комплекс утренней гимнастики	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		62			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	67	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	02.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	04.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
4	Составление дневника физической культуры	1	0	1	09.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
5	Физическая подготовка человека	1	0	1	11.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	12.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	16.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	18.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	19.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	23.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
11	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	25.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	26.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
13	Спринтерский бег	1	0	1	30.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
14	Спринтерский бег	1	0	1	02.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9

15	Гладкий равномерный бег	1	0	1	03.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
16	Гладкий равномерный бег	1	0	1	07.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
17	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	09.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
18	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	10.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
19	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	14.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г- учет.	1	0	1	16.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами- учет.	1	0	1	17.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м – учет.	1	0	1	21.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
23	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 1 км и 1500 м	1	0	1	23.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
24	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	24.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
25	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1	06.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
26	Акробатические комбинации	1	0	1	07.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
27	Акробатические комбинации	1	0	1	11.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
28	Олимпийские игры древности. Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. «Мост» из положения, лежа. Игра.	1	0	1	13.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
29	Акробатическая комбинация из 6 – 7 элементов - учет. Вис, согнувшись и прогнувшись, смешанные висы.	1	0	1	14.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9

30	Висы и упоры. Поднимание прямых ног в висе. Разновидности ходьбы по бревну, повороты, приседания, соскок прогнувшись на бревне.	1	0	1	18.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	20.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
32	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Комбинация из 4-5 элементов на бревне	1	0	1	21.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
33	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	25.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	27.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
35	Лазание по канату в три приема	1	0	1	28.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
36	Лазание по канату в три приема	1	0	1	02.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
37	Прыжок «ноги врозь». Полоса препятствий	1	0	1	04.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
38	Прыжок «ноги врозь». Подготовка к сдаче норм ГТО: поднимание туловища .Прыжки со скакалкой.	1	0	1	05.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
39	Прыжок «ноги врозь. Полоса препятствий.	1	0	1	09.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
40	Кувырок вперед на оценку. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Стойка на лопатках.	1	0	1	11.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
41	Кувырок назад. Кувырок назад . из стойки на лопатках в полушпагат. Стойка на лопатках. « Мост» из положения лежа.	1	0	1	12.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
42	Упражнения на гимнастической лестнице. Стойка на лопатках .« Мост» из положения лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание.	1	0	1	16.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
43	Лазание различными способами по гимнастическим снарядам одноименным и	1	0	1	18.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9

	разноименным способами. Техника расхождения в парах на гимнастической скамейке.					
44	Лазание по канату в два приёма.. Полоса препятствий.	1	0	1	19.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
45	Лазание по канату в два приёма. Полоса препятствий.	1	0	1	23.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
46	Подготовка к сдаче норм ГТО: поднимание туловища. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	25.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
47	Полоса препятствий. Подвижные игры	1	0	1	26.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
48	Полоса препятствий. Подвижные игры	1	0	1	30.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
49	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	13.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
50	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	15.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
51	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	16.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
52	Совершенствовать ведение мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий .Обучение передаче мяча одной рукой от плеча , двумя руками с отскоком от пола. Игра.	1	0	1	20.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
53	Совершенствовать передачу мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола при встречном движении. Обучение остановке в два шага и поворотам. Игра.	1	0	1	22.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
54	Обучение броскам одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага. Игра.	1	0	1	23.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
55	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	27.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
56	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	29.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
57	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	30.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
58	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом.	1	0	1	03.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9

	Обучение штрафному броску. Игра.					
59	Передача мяча одной рукой снизу. Совершенствовать броски и ловлю мяча от стены с отскоком и без. Совершенствовать штрафной бросок. Игра.	1	0	1	05.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	06.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
61	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	10.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
62	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	12.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
63	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	13.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
64	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	17.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	19.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	20.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
67	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	24.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
68	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	26.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	27.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	03.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
71	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	05.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9

72	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	06.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
73	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	10.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	12.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
75	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	13.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1	0	1	17.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	19.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
78	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	20.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
79	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	24.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	26.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	27.03.26.	https://resh.edu.ru/subject/9
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	07.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	09.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс до 2000 м. Подводящие упражнения	1	0	1	10.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кроссовая подготовка.	1	0	1	14.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9

	Подводящие упражнения					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	16.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	17.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	21.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	23.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	24.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	28.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	30.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	05.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
94	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1	07.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9

	комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	08.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	12.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	14.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	15.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
99	Метание мяча с места на дальность. Метание мяча в цель с дистанции 8 метров – учет.	1	0	1	19.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега – учет. Подвижные игры	1	0	1	21.05.06	https://resh.edu.ru/subject/9
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	22.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	26.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	01.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	04.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
4	Составление дневника физической культуры	1	0	1	08.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
5	Физическая подготовка человека	1	0	1	11.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	12.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	15.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	18.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	19.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	22.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
11	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	25.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	26.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
13	Спринтерский бег	1	0	1	29.09.25	https://resh.edu.ru/subject/9
14	Спринтерский бег	1	0	1	02.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
15	Гладкий равномерный бег	1	0	1	03.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
16	Гладкий равномерный бег	1	0	1	06.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
17	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с	1	0	1	09.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9

	разбега способом «перешагивание»					
18	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	10.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
19	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	13.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г- учет.	1	0	1	16.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами - учет.	1	0	1	17.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м – учет.	1	0	1	20.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
23	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 1 км и 1500 м	1	0	1	23.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
24	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	24.10.25	https://resh.edu.ru/subject/9
25	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1	06.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
26	Акробатические комбинации	1	0	1	07.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
27	Акробатические комбинации	1	0	1	10.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
28	Олимпийские игры древности. Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. «Мост» из положения, лежа. Игра.	1	0	1	13.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
29	Акробатическая комбинация из 6 – 7 элементов - учет. Вис, согнувшись и прогнувшись, смешанные висы.	1	0	1	14.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
30	Висы и упоры. Поднимание прямых ног в висе. Разновидности ходьбы по бревну, повороты, приседания, соскок прогнувшись на бревне.	1	0	1	17.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9

31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	20.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
32	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Комбинация из 4-5 элементов на бревне	1	0	1	21.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
33	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	24.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	27.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
35	Лазание по канату в три приема	1	0	1	28.11.25	https://resh.edu.ru/subject/9
36	Лазание по канату в три приема	1	0	1	01.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
37	Прыжок «ноги врозь». Полоса препятствий	1	0	1	04.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
38	Прыжок «ноги врозь». Подготовка к сдаче норм ГТО: поднимание туловища .Прыжки со скакалкой.	1	0	1	05.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
39	Прыжок «ноги врозь. Полоса препятствий.	1	0	1	08.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
40	Кувырок вперед на оценку. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Стойка на лопатках.	1	0	1	11.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
41	Кувырок назад. Кувырок назад . из стойки на лопатках в полушпагат. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.	1	0	1	12.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
42	Упражнения на гимнастической лестнице. Стойка на лопатках .« Мост» из положения лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание.	1	0	1	15.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
43	Лазание различными способами по гимнастическим снарядам одноименным и разноименным способами. Техника расхождения в парах на гимнастической скамейке.	1	0	1	18.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
44	Лазание по канату в два приёма.. Полоса препятствий.	1	0	1	19.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9

45	Лазание по канату в два приёма. Полоса препятствий.	1	0	1	22.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
46	Подготовка к сдаче норм ГТО: поднимание туловища. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	25.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
47	Полоса препятствий. Подвижные игры	1	0	1	26.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
48	Полоса препятствий. Подвижные игры	1	0	1	29.12.25	https://resh.edu.ru/subject/9
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	12.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
50	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	15.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
51	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	16.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
52	Совершенствовать ведение мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий Обучение передаче мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Игра.	1	0	1	19.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
53	Совершенствовать передачу мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола при встречном движении. Обучение остановке в два шага и поворотам. Игра.	1	0	1	22.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
54	Обучение броскам одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага. Игра.	1	0	1	23.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
55	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	26.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
56	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	29.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
57	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	30.01.26	https://resh.edu.ru/subject/9
58	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Обучение штрафному броску. Игра.	1	0	1	02.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
59	Передача мяча одной рукой снизу. Совершенствовать броски и ловлю мяча от стены	1	0	1	05.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9

	с отскоком и без. Совершенствовать штрафной бросок. Игра.					
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	06.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
61	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	09.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
62	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	12.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
63	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	13.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
64	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	16.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	19.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	20.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
67	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	26.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
68	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	27.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	02.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	05.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
71	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	06.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
72	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	12.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
73	Игровая деятельность с использованием	1	0	1	13.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9

	технических приёмов остановки мяча					
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	16.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
75	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	19.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1	0	1	20.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	23.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
78	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	26.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
79	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	27.03.26	https://resh.edu.ru/subject/9
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	06.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	09.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	10.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	13.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс до 2000 м. Подводящие упражнения	1	0	1	16.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кроссовая подготовка. Подводящие упражнения	1	0	1	17.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	20.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	23.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	23.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	24.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	27.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	30.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	04.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	04.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	07.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	08.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	14.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
97	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1	15.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9

	комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	18.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега – учет. Подвижные игры	1	0	1	21.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	22.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	25.05.26	https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	0	101		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	01.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	03.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
3	Составление дневника физической культуры	1	0	1	08.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
4	Физическая подготовка человека	1	0	1	10.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	15.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
6	Спринтерский бег	1	0	1	17.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м – учет.	1	0	1	22.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
8	Гладкий равномерный бег	1	0	1	24.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
9	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	29.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
10	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	01.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	0	1	06.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
12	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	08.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами- учет.	1	0	1	13.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м – учет.	1	0	1	15.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
15	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 1 км и 1500 м	1	0	1	20.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
16	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9

	комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г - учет.				22.10.2025	
17	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	05.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
18	Совершенствовать акробатическую комбинацию из 4-5 элементов. Совершенствовать лазание по канату в два приёма.	1	0	1	10.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
19	Совершенствовать акробатическую комбинацию из 4-5 элементов. Кувырки вперед, назад – учет. Совершенствовать лазание по канату в два приёма.	1	0	1	12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
20	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1	17.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
21	Акробатические комбинации	1	0	1	19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
22	Акробатические комбинации	1	0	1	24.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
23	Лазание по канату в два приема				26.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	01.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	03.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	08.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	10.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	15.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	17.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
30	Лазание по канату в три приема	1	0	1	22.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
31	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	24.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
32	Упражнения ритмической гимнастики				29.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

33	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	12.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
34	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	14.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	19.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
36	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	21.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
37	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	26.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
38	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	28.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
39	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	02.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
40	Передача мяча одной рукой снизу. Совершенствовать броски и ловлю мяча от стены с отскоком и без.	1	0	1	04.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
41	Совершенствовать штрафной бросок. Игра.	1	0	1	09.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	11.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	16.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	18.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
45	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	0	1	25.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	02.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	04.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	11.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	16.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	18.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	23.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	25.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	06.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	08.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	13.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
56	Правила игры в мини футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы.	1	0	1	15.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов игры в футбол. Правила игры в мини-футбол	1	0	1	20.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	22.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	27.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	29.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
61	Бег на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег.	1	0	1	04.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
62	Прыжки с разбега в длину Бег 1000м – тест.	1	0	1	06.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1	13.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
64	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1	18.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

	комплекса ГТО: бег на 1500 м					
65	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	0	1	20.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
66	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	0	1	25.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	0	1	26.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	67		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Высокий старт.	1	0	1	01.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
2	Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 степени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	03.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
3	Низкий старт и стартовый разгон. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 метров – тест.	1	0	1	04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
4	Низкий старт и стартовый разгон. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	08. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
5	Бег по дистанции с максимальной скоростью. Линейная эстафета.	1	0	1	10. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
6	Бег по дистанции. Круговая эстафета. Техника низкого старта и стартового разгона – учёт.	1	0	1	11. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
7	Финальное усилие. Встречная эстафета. Тактическая подготовка.	1	0	1	15. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
8	Развитие скоростной выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег – 60 м – учёт.	1	0	1	17. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
9	Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную и в вертикальную цель.	1	0	1	18. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
10	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Правила и	1	0	1	22. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10м. – тест.					
11	Тактическая подготовка. Метание мяча в горизонтальную цель с 10 метров – учет.	1	0	1	24. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега – учет.	1	0	1	25.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
13	Развитие скоростно – силовых качеств. Совершенствование техники разбега и отталкивания в прыжке способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	1	0	1	29.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
14	Сочетание техники отталкивания с полётом и приземлением. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места – тест.	1	0	1	01. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
15	Планирование занятий технической подготовкой. Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	02.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
16	Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «согнув ноги» – учет.	1	0	1	06. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
17	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции с преодолением препятствий.	1	0	1	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
18	Переменный бег с изменением скорости и направления. Бег на средние дистанции.	1	0	1	09. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
19	Бег на средние дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 м – тест.	1	0	1	13. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
20	Тактическая подготовка. Переменный бег с изменением скорости и направления.	1	0	1	15. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
21	Бег по пересеченной местности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км – учет.	1	0	1	16. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

22	Планирование занятий технической подготовкой. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом.	1	0	1	20.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
23	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1	22.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
24	Гладкий бег с изменением скорости и направления. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий – учет.	1	0	1	23.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Истоки развития олимпизма в России.	1	0	1	05.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
26	Разновидности кувырков в группировке. Стойка на голове и на руках. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – тест.	1	0	1	06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
27	Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	0	1	10.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
28	Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – учет.	1	0	1	12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
29	Акробатическая комбинация из 5 – 6 элементов. Переворот боком «колесо».	1	0	1	13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
30	Акробатическая комбинация из 6 – 8 элементов. Длинный кувырок вперед с места – учет.	1	0	1	17.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
31	Олимпийское движение в СССР и современной России. Акробатическая комбинация из 8 – 10 элементов.	1	0	1	19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
32	Акробатические пирамиды. Акробатическая комбинация из 8 – 10 элементов – учет.	1	0	1	20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
33	Разновидности ходьбы и равновесий на бревне. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.	1	0	1	24.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
34	Сед углом на бревне. Лазание по канату в два приёма.	1	0	1	26.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
35	Равновесия на бревне. Лазание по канату в два приёма – учет.	1	0	1	27.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

36	Комбинация из 5 – 7 элементов на бревне. Лазание и перелезание через предметы.	1	0	1	01.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
37	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комбинация из 7 – 8 элементов на бревне	1	0	1	03.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
38	Упражнения для коррекции телосложения. Комбинация из 7 – 8 элементов на бревне – учет.	1	0	1	04.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
39	Разновидности висов и упоров. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	08.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
40	Смешанные висы и упоры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса – тест.	1	0	1	10.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
41	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	1	11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
42	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Преодоление гимнастической полосы препятствий – учет.	1	0	1	15.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
43	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	1	17.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
44	Упражнения для коррекции телосложения. Комбинация на низкой гимнастической перекладине – учет.	1	0	1	18.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
45	Техника выполнения опорного прыжка в упор присев, соскок, прогнувшись.	1	0	1	22.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
46	Опорный прыжок в упор присев, соскок, прогнувшись – учет.	1	0	1	24.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
47	Техника выполнения опорного прыжка, ноги врозь через козла в ширину.	1	0	1	25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
48	Опорный прыжок, ноги врозь через козла в ширину – учет.	1	0	1	29.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основные стойки и передвижения игроков в спортивной игре баскетбол.	1	0	1	12.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
50	Разновидности передач мяча. Правила и техника	1	0	1	14.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

	выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине – тест.					
51	Передача мяча при встречном движении. Ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
52	Передача мяча при встречном движении. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	19.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
53	Ведение мяча в движении с заданиями. Ловля и передача мяча в парах в движении – учет.	1	0	1	21.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
54	Ведение мяча в движении с заданиями. Передача мяча после отскока от пола.	1	0	1	22.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
55	Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	26.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
56	Разновидности бросков мяча. Ведение мяча с заданиями – учет.	1	0	1	28.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
57	Передача мяча при встречном движении. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
58	Вырывание и выбивание мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тест.	1	0	1	02.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
59	Штрафной бросок. Перехват мяча во время ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	04.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
60	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Штрафной бросок – учёт.	1	0	1	05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
61	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Тактика свободного нападения.	1	0	1	09.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
62	Нападение быстрым прорывом. Броски и ловля набивного мяча I вариант – тест.	1	0	1	11.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
63	Взаимодействие двух игроков в нападении.	1	0	1	12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

	Баскетбольная комбинация – учет.					
64	Основные правила игры в волейбол. Основные стойки, передвижения, повороты, остановки волейболиста.	1	0	1	16.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
65	Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах. Прыжки через скакалку – тест.	1	0	1	18.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
66	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	19.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
67	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча в парах – учет.	1	0	1	25.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
68	Верхняя прямая подача мяча. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
69	Верхняя прямая подача мяча. Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку.	1	0	1	02.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
70	Прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача мяча – учет.	1	0	1	04.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
71	Прием мяча после подачи. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
72	Техника выполнения прямого нападающего удара с разбега.	1	0	1	11.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
73	Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи – учет.	1	0	1	12.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
74	Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Планирование занятий технической подготовкой.	1	0	1	16.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
75	Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Прямой нападающий удар – учет.	1	0	1	18.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
76	Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Техника тактических действий.	1	0	1	19.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
77	Техника тактических действий. Броски и ловля набивного мяча II вариант – тест.	1	0	1	23.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
78	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.. Волейбольная комбинация –	1	0	1	25.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

	учет.					
79	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	26.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
80	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	06.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
81	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» – учет.	1	0	1	08.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
82	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции с преодолением препятствий.	1	0	1	09.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
83	Переменный бег с изменением скорости и направления. Бег на средние дистанции.	1	0	1	13.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
84	Бег на средние дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 м – тест.	1	0	1	15.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
85	Планирование занятий технической подготовкой. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом.	1	0	1	16.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
86	Гладкий бег с изменением скорости и направления. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий – учет.	1	0	1	20.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
87	Бег по пересеченной местности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км – учет.	1	0	1	22.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
88	Низкий старт и стартовый разгон. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 метров – тест.	1	0	1	23.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
89	Низкий старт и стартовый разгон. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	27.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
90	Бег по дистанции с максимальной скоростью. Линейная эстафета.	1	0	1	29.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
91	Бег по дистанции. Передача эстафетной палочки – учёт.	1	0	1	30.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

92	Финальное усилие. Встречная эстафета. Тактическая подготовка.	1	0	1	04.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
93	Развитие скоростной выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег – 60 м – учет.	1	0	1	06.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
94	Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную и в вертикальную цель.	1	0	1	07.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
95	Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег 3х20м. – тест.	1	0	1	13.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега – учет.	1	0	1	14.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
97	Сочетание разбега с отталкиванием от бруска в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места – тест.	1	0	1	18.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
98	Сочетание техники отталкивания с полётом и приземлением в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	20.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
99	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»– учет.	1	0	1	21.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
100	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подвижные игры	1	0	1	25.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	100		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Высокий старт.	1	0	1	02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
2	Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
3	Низкий старт и стартовый разгон. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 метров – тест.	1	0	1	05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
4	Низкий старт и стартовый разгон. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	09. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
5	Бег по дистанции с максимальной скоростью. Линейная эстафета.	1	0	1	11. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
6	Бег по дистанции. Круговая эстафета. Техника низкого старта и стартового разгона – учёт.	1	0	1	12. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
7	Финальное усилие. Встречная эстафета. Тактическая подготовка.	1	0	1	16. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
8	Развитие скоростной выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег – 60 м – учёт.	1	0	1	18. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
9	Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную и в вертикальную цель.	1	0	1	19. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
10	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10м. – тест.	1	0	1	23. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
11	Тактическая подготовка. Метание мяча в горизонтальную	1	0	1	25. 09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

	цель с 10 метров – учет.					
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега – учет.	1	0	1	26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
13	Развитие скоростно – силовых качеств. Совершенствование техники разбега и отталкивания в прыжке способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	1	0	1	30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
14	Сочетание техники отталкивания с полётом и приземлением. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места – тест.	1	0	1	02. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
15	Планирование занятий технической подготовкой. Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
16	Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «согнув ноги» – учет.	1	0	1	07. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
17	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции с преодолением препятствий.	1	0	1	09.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
18	Переменный бег с изменением скорости и направления. Бег на средние дистанции.	1	0	1	10. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
19	Бег на средние дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 м – тест.	1	0	1	14. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
20	Тактическая подготовка. Переменный бег с изменением скорости и направления.	1	0	1	16. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
21	Бег по пересеченной местности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км – учет.	1	0	1	17. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
22	Планирование занятий технической подготовкой. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом.	1	0	1	21. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
23	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1	23. 10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
24	Гладкий бег с изменением скорости и направления. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий – учет.	1	0	1	24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Истоки развития олимпизма в России.	1	0	1	06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

26	Разновидности кувырков в группировке. Стойка на голове и на руках. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – тест.	1	0	1	07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
27	Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	0	1	11.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
28	Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – учет.	1	0	1	13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
29	Акробатическая комбинация из 5 – 6 элементов. Переворот боком «колесо».	1	0	1	14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
30	Акробатическая комбинация из 6 – 8 элементов. Длинный кувырок вперед с места – учет.	1	0	1	18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
31	Олимпийское движение в СССР и современной России. Акробатическая комбинация из 8 – 10 элементов.	1	0	1	20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
32	Акробатические пирамиды. Акробатическая комбинация из 8 – 10 элементов – учет.	1	0	1	21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
33	Разновидности ходьбы и равновесий на бревне. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.	1	0	1	25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
34	Сед углом на бревне. Лазание по канату в два приёма.	1	0	1	27.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
35	Равновесия на бревне. Лазание по канату в два приёма – учет.	1	0	1	28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
36	Комбинация из 5 – 7 элементов на бревне. Лазание и перелезание через предметы.	1	0	1	02.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
37	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комбинация из 7 – 8 элементов на бревне	1	0	1	04.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
38	Упражнения для коррекции телосложения. Комбинация из 7 – 8 элементов на бревне – учет.	1	0	1	05.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
39	Разновидности висов и упоров. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	09.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
40	Смешанные висы и упоры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса – тест.	1	0	1	11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

41	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	1	12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
42	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Преодоление гимнастической полосы препятствий – учет.	1	0	1	16.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
43	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	1	18.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
44	Упражнения для коррекции телосложения. Комбинация на низкой гимнастической перекладине – учет.	1	0	1	19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
45	Техника выполнения опорного прыжка в упор присев, соскок, прогнувшись.	1	0	1	23.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
46	Опорный прыжок в упор присев, соскок, прогнувшись – учет.	1	0	1	25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
47	Техника выполнения опорного прыжка, ноги врозь через козла в ширину.	1	0	1	26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
48	Опорный прыжок, ноги врозь через козла в ширину – учет.	1	0	1	30.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основные стойки и передвижения игроков в спортивной игре баскетбол.	1	0	1	13.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
50	Разновидности передач мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине – тест.	1	0	1	15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
51	Передача мяча при встречном движении. Ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
52	Передача мяча при встречном движении. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
53	Ведение мяча в движении с заданиями. Ловля и передача мяча в парах в движении – учет.	1	0	1	22.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
54	Ведение мяча в движении с заданиями. Передача мяча после отскока от пола.	1	0	1	23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

55	Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	27.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
56	Разновидности бросков мяча. Ведение мяча с заданиями – учет.	1	0	1	29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
57	Передача мяча при встречном движении. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
58	Вырывание и выбивание мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тест.	1	0	1	03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
59	Штрафной бросок. Перехват мяча во время ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
60	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Штрафной бросок – учёт.	1	0	1	06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
61	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Тактика свободного нападения.	1	0	1	10.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
62	Нападение быстрым прорывом. Броски и ловля набивного мяча I вариант – тест.	1	0	1	12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
63	Взаимодействие двух игроков в нападении. Баскетбольная комбинация – учет.	1	0	1	13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
64	Основные правила игры в волейбол. Основные стойки, передвижения, повороты, остановки волейболиста.	1	0	1	17.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
65	Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах. Прыжки через скакалку – тест.	1	0	1	19.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
66	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
67	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча в парах – учет.	1	0	1	24.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
68	Верхняя прямая подача мяча. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
69					27.02.2026	

70	Верхняя прямая подача мяча. Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку.	1	0	1	03.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
71	Прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача мяча – учет.	1	0	1	05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
72	Прием мяча после подачи. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
73	Техника выполнения прямого нападающего удара с разбега.	1	0	1	11.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
74	Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи – учет.	1	0	1	12.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
75	Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Планирование занятий технической подготовкой.	1	0	1	13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
76	Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Прямой нападающий удар – учет.	1	0	1	17.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
77	Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Техника тактических действий.	1	0	1	19.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
78	Техника тактических действий. Броски и ловля набивного мяча II вариант – тест.	1	0	1	20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
79	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.. Волейбольная комбинация – учет.	1	0	1	24.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
80	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	26.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
81	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	27.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
82	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»– учет.	1	0	1	07.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
83	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции с преодолением препятствий.	1	0	1	09.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
84	Переменный бег с изменением скорости и направления. Бег на средние дистанции.	1	0	1	10.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
85	Бег на средние дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 м – тест.	1	0	1	14.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
86	Планирование занятий технической подготовкой.	1	0	1	16.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

	Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом.					
87	Гладкий бег с изменением скорости и направления. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий – учет.	1	0	1	17.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
88	Бег по пересеченной местности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км – учет.	1	0	1	21.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
89	Низкий старт и стартовый разгон. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 метров – тест.	1	0	1	23.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
90	Низкий старт и стартовый разгон. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	24.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
91	Бег по дистанции с максимальной скоростью. Линейная эстафета.	1	0	1	28.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
92	Бег по дистанции. Передача эстафетной палочки – учёт.	1	0	1	30.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
93	Финальное усилие. Встречная эстафета. Тактическая подготовка.	1	0	1	05.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
94	Развитие скоростной выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег – 60 м – учет.	1	0	1	07.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
95	Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную и в вертикальную цель.	1	0	1	08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
96	Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег 3x20м. – тест.	1	0	1	12.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега – учет.	1	0	1	14.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
98	Сочетание разбега с отталкиванием от бруска в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места – тест.	1	0	1	15.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
99	Сочетание техники отталкивания с полётом и приземлением в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	19.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
100	Сочетание техники отталкивания с полётом и приземлением в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	21.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

101	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»– учет.	1	0	1	22.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
102	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подвижные игры	1	0	1	26.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности. Обучение спринтерскому бегу. Эстафеты.	1	0	1	03.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
2	Обучение стартам из различных исходных положений и стартовому разгону. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО, бег на 30м. и 60м. Игра.	1	0	1	05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
3	Бег 30м – тест. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО : прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	0	1	12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
4	Бег на 60м с максимальной скоростью. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	10.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
5	Бег 60м – на результат. Совершенствовать прыжки	1	0	1	12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

	в длину с разбега способом «согнув ноги».					
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Обучение метанию малого мяча с разбега с3 шагов разбега. Игра.	1	0	1	17.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
7	Составление планов для самостоятельных занятий Совершенствовать метание малого мяча с 5-6 шагов разбега. Обучение эстафетному бегу.	1	0	1	19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
8	Совершенствовать метание малого мяча с разбега. Совершенствовать эстафетный бег.	1	0	1	24.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
9	Подготовка к сдаче норм ГТО метание малого мяча с 5-6 шагов разбега - учет. Обучение бегу в равномерном темпе до 2000 м.	1	0	1	26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
10	Бег 1000м – тест. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	0	1	01.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
11	Обучение встречной эстафете. Удар мяча носком.	1	0	1	03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
12	Бег 2000м – учет. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар мяча носком	1	0	1	08.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
13	Бег по пересеченной местности с преодолением полосы препятствий.Под.игры	1	0	1	10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
14	Совершенствовать встречную эстафету. Обучение прыжкам в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	1	0	1	15.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
15	Совершенствовать прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Совершенствовать метание мяча в цель. Игра.	1	0	1	17.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
16	Совершенствовать прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Совершенствовать метание мяча в цель с расстояния 14-16м. Игра.	1	0	1	22.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
17	Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание. Игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9

					24.10.2025	
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование раннее изученных акробатических элементов.	1	0	1	05.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
19	Кувырок вперед – учет . Совершенствовать кувырок назад. Обучение кувырку назад, в упор стоя ноги врозь.	1	0	1	07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
20	Совершенствовать кувырок назад в упор, стоя ноги. Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на скамейке – тест. Обучение стойке на голове (м.), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д).	1	0	1	12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
21	Обучение длинному кувырку. Совершенствовать « Мост « с поворотом. Совершенствовать стойку на голове. Кувырок назад – учет.	1	0	1	14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
22	Совершенствовать длинный кувырок. Совершенствовать акробатическую комбинацию из 4 – 5 элементов. Совершенствовать стойку на голове. Лазанию по канату в два приёма.	1	0	1	19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
23	Совершенствовать лазание по канату в два приема. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов .	1	0	1	21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
24	Совершенствовать лазание по канату в два приема. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов - учет.	1	0	1	26.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
25	Совершенствовать лазание по канату в два приёма-учет. Совершенствовать комбинацию из 3 – 4 элементов на бревне.	1	0	1	28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
26	Лазание по канату в два приёма. Упражнения на гимнастическом бревне - учет	1	0	1	03.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
27	Обучение висам и упорам, передвижение в висе, в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9

	висе лежа подтягивание. Полоса препятствий.				05.12.2025	
28	Совершенствовать подъем переворотом махом одной, толчком другой. Обучение из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Совершенствовать прыжок «ноги врозь».	1	0	1	10.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО, сгибание рук. Совершенствовать подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствовать из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.	1	0	1	12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
30	Подъем переворотом в упор толчком двумя - учет. Совершенствовать прыжок «бокком с поворотом на 90» и «согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	17.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
31	Подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствовать прыжок «бокком с поворотом на 90» и «согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя - учет. Совершенствовать прыжок «бокком с поворотом на 90» и «согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	24.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
33	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП	1	0	1	26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
34	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий. Эстафеты.	1	0	1	14.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
35	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Обучение приему и передачам мяча двумя руками сверху.	1	0	1	16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
36	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Обучение передачи над собой. Игра.	1	0	1	21.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
37	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку.	1	0	1	23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

	Совершенствовать передачу мяча над собой. Совершенствовать отбивание мяча кулаком через сетку . Игра.					
38	Обучение нижней прямой подаче мяча. Прием и передача мяча сверху – учет. Игра.	1	0	1	28.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
39	Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча. Обучение приему подачи. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	0	1	30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
40	Нижняя прямая подача мяча – учет. Обучение верхней прямой подачи мяча. Совершенствовать прием подачи. Игра.	1	0	1	04.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
41	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать прием подачи. Игра.	1	0	1	06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
42	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча -учет. Игра.	1	0	1	11.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
43	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя подача мяча -учет. Игра.	1	0	1	13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
44	Техника безопасности на уроках баскетбола Обучение стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам. Совершенствовать бег с изменением направления и скорости.	1	0	1	18.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
45	Ведению мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий. Эстафеты.	1	0	1	20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
46	Совершенствовать ведение мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Игра.	1	0	1	25.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
47	Совершенствовать передачу мяча одной рукой от	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9

	плеча, двумя руками с отскоком от пола при встречном движении. Остановка в два шага и поворот. Игра.				27.02.2026	
48	Броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага. Игра.	1	0	1	04.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
49	Совершенствовать броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага - учет. Вырывание и выбивание мяча. Игра	1	0	1	06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
50	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Тактические действия.	1	0	1	11.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
51	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Тактические действия	1	0	1	13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
52	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	18.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
53	Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
54	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	25.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
55	Передача мяча одной рукой снизу. Совершенствовать броски и ловлю мяча от стены с отскоком и без. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	27.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
56	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места - тест. Эстафеты.	1	0	1	08.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
57	Обучение технике высокого и низкого старта. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра.	1	0	1	10.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
58	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»- учет. Обучение стартам из разных исходных положений. Совершенствовать	1	0	1	15.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

	технику челночного бега. Игра.					
59	Челночный бег - тест. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	17.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
60	Бег до 6 минут - тест. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	22.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
61	Переменный бег до 15-20 мин. Прыжки на точность приземления. Игра. Совершенствовать метание мяча в цель с расстояния 12м.	1	0	1	24.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
62	Метание мяча с места. Бег 1000 м – тест. Прыжки через препятствия	1	0	1	29.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
63	. Бег-2000м – учет. Совершенствовать метание мяча на дальность с 3 – 6 шагов разбега.	1	0	1	06.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
64	Метание мяча на дальность с 3– 6 шагов разбега. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра	1	0	1	08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
65	Метание мяча на дальность с 3– 6 шагов разбега – учет. Кросс по пересеченной местности	1	0	1	13.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
66	Прыжки в длину с разбега - учет. Совершенствовать технику бега на 60 м. Многоскоки.	1	0	1	15.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
67	Правила игры в мини футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы.	1	0	1	20.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов игры в спортивных и подвижных играх.	1	0	1	22.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности. Обучение спринтерскому бегу. Эстафеты.	1	0	1	02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
2	Обучение стартам из различных исходных положений и стартовому разгону. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО, бег на 30м. и 60м. Игра.	1	0	1	03.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
3	Бег 30м – тест. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО : прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	0	1	09.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
4	Бег на 60м с максимальной скоростью. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	10.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
5	Бег 60м – на результат. Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги».	1	0	1	16.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Обучение метанию малого мяча с разбега с3 шагов разбега. Игра.	1	0	1	17.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
7	Составление планов для самостоятельных занятий Совершенствовать метание малого мяча с 5-6 шагов разбега. Обучение эстафетному бегу.	1	0	1	23.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
8	Совершенствовать метание малого мяча с разбега. Совершенствовать эстафетный бег.	1	0	1	24.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
9	Подготовка к сдаче норм ГТО метание малого мяча с 5-	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9

	6 шагов разбега - учет. Обучение бегу в равномерном темпе до 2000 м.				30.09.2025	
10	Бег 1000м – тест. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	0	1	01.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
11	Обучение встречной эстафете. Удар мяча носком.	1	0	1	07.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
12	Бег 2000м – учет. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар мяча носком	1	0	1	08.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
13	Совершенствовать встречную эстафету. Обучение прыжкам в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	1	0	1	14.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
14	Совершенствовать прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Совершенствовать метание мяча в цель. Игра.	1	0	1	15.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
15	Совершенствовать прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Совершенствовать метание мяча в цель с расстояния 14-16м. Игра.	1	0	1	21.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
16	Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание. Полоса препятствий. Игра.	1	0	1	22.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование раннее изученных акробатических элементов.	1	0	1	05.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
18	Кувырок вперед – учет. Совершенствовать кувырок назад. Обучение кувырку назад, в упор стоя ноги врозь.	1	0	1	11.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
19	Совершенствовать кувырок назад в упор, стоя ноги. Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на скамейке – тест. Обучение стойке на голове (м.), «мост» и поворот в упор стоя на одном	1	0	1	12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

	колене(д).					
20	Обучение длинному кувырку. Совершенствовать « Мост « с поворотом. Совершенствовать стойку на голове. Кувырок назад – учет.	1	0	1	18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
21	Совершенствовать длинный кувырок. Совершенствовать акробатическую комбинацию из 4 – 5 элементов. Совершенствовать стойку на голове. Обучение лазанию по канату в два приёма.	1	0	1	19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
22	Совершенствовать лазание по канату в два приема. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов - учет.	1	0	1	25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
23	Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Совершенствовать комбинацию из 3 – 4 элементов на бревне.	1	0	1	26.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
24	Лазание по канату в два приёма - учет. Совершенствовать комбинацию из 3 – 4 элементов на бревне	1	0	1	02.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
25	Обучение висам и упорам, передвижение в висячем положении, вис лежа подтягивание. Полоса препятствий.	1	0	1	03.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
26	Упражнения на гимнастическом бревне - учет. Обучение подъему переворотом махом одной, толчком другой. Совершенствовать вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем в сед ноги врозь.	1	0	1	09.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
27	Совершенствовать подъем переворотом махом одной, толчком другой. Обучение из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Совершенствовать прыжок « ноги врозь».	1	0	1	10.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9

	комплекса ГТО, сгибание рук. Совершенствовать подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствовать из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.				16.12.2025	
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя- учет. Совершенствовать прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	17.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
30	Подъем переворотом в упор толчком двумя- учет. Совершенствовать прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	23.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
31	Подъем переворотом в упор толчком двумя - учет. Совершенствовать прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	24.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
32	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП	1	0	1	30.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
33	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий. Эстафеты.	1	0	1	14.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
34	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Обучение приему и передачам мяча двумя руками сверху.	1	0	1	16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
35	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Обучение передачи над собой. Игра.	1	0	1	21.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
36	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Обучение передачи над собой. Игра	1	0	1	23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
37	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Совершенствовать	1	0	1	28.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

	передачу мяча над собой. Совершенствовать отбивание мяча кулаком через сетку . Игра.					
38	Обучение нижней прямой подаче мяча. Прием и передача мяча сверху – учет. Игра.	1	0	1	30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
39	Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча. Обучение приему подачи. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	0	1	04.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
40	Нижняя прямая подача мяча – учет. Обучение верхней прямой подачи мяча. Совершенствовать прием подачи. Игра.	1	0	1	06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
41	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать прием подачи. Игра.	1	0	1	11.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
42	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча -учет. Игра.	1	0	1	13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
43	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя подача мяча - учет. Игра.	1	0	1	18.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
44	Техника безопасности на уроках баскетбола Обучение стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам. Совершенствовать бег с изменением направления и скорости.	1	0	1	20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
45	Ведению мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий. Эстафеты.	1	0	1	25.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
46	Совершенствовать ведение мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий.	1	0	1	27.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9

	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Игра.					
47	Совершенствовать передачу мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола при встречном движении. Остановка в два шага и поворот. Игра.	1	0	1	04.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
48	Броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага. Игра.	1	0	1	06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
49	Совершенствовать броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага - учет. Вырывание и выбивание мяча. Игра	1	0	1	11.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
50	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Тактические действия.	1	0	1	13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
51	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Тактические действия	1	0	1	18.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
52	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
53	Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	25.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
54	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	27.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
55	Передача мяча одной рукой снизу. Совершенствовать броски и ловлю мяча от стены с отскоком и без. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	08.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
56	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места - тест. Эстафеты.	1	0	1	10.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
57	Обучение технике высокого и низкого старта.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9

	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра.				15.04.2026	
58	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»- учет. Обучение стартам из разных исходных положений. Совершенствовать технику челночного бега. Игра.	1	0	1	17.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
59	Челночный бег - тест. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	22.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
60	Бег до 6 минут - тест. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	24.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
61	Переменный бег до 15-20 мин. Прыжки на точность приземления. Игра. Совершенствовать метание мяча в цель с расстояния 12м.	1	0	1	29.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
62	Метание мяча с места. Бег 1000 м – тест. Прыжки через препятствия	1	0	1	06.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
63	Бег-2000м – учет. Совершенствовать метание мяча на дальность с 3 – 6 шагов разбега.	1	0	1	08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
64	Метание мяча на дальность с 3– 6 шагов разбега - учет. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	13.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
65	Прыжки в длину с разбега - учет. Совершенствовать технику бега на 60 м. Многоскоки.	1	0	1	15.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
66	Правила игры в мини футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы.	1	0	1	20.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов игры в футбол. Правила игры в мини-футбол	1	0	1	22.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	67		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности. Спринтерский бег. Эстафеты.	1	0	1	01.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
2	Старты из различных исходных положений и стартовый разгон. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО, бег на 30м. и 60м. Игра.	1	0	1	04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
3	Бег 30м – тест. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО : прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	0	1	08.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
4	Бег на 60м с максимальной скоростью. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	11.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
5	Бег 60м – на результат. Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги».	1	0	1	15.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Обучение метанию малого мяча с разбега с3 шагов разбега. Игра.	1	0	1	18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
7	Составление планов для самостоятельных занятий. Метание малого мяча с 5-6 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	0	1	22.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9

8	Совершенствовать метание малого мяча с разбега. Совершенствовать эстафетный бег.	1	0	1	25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
9	Подготовка к сдаче норм ГТО, метание малого мяча с 5-6 шагов разбега - учет. Бег в равномерном темпе до 2000 м.	1	0	1	29.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
10	Бег 1000м – тест. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	0	1	02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
11	Встречная эстафета. Удар мяча носком.	1	0	1	06.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
12	Бег 2000м – учет. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар мяча носком.	1	0	1	09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
13	Встречная эстафета. Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Прыжки через скакалку - учет.	1	0	1	13.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
14	Совершенствовать прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Метание мяча в цель. Игра.	1	0	1	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9
15	Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Метание мяча в цель с расстояния 14-16м. Игра.	1	0	1	20.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
16	Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание. Полоса препятствий. Игра.	1	0	1	23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов.	1	0	1	06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
18	Кувырки вперед, назад – учет. Совершенствование кувырка назад, в упор стоя ноги врозь.	1	0	1	10.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
19	Совершенствовать кувырок назад в упор, стоя ноги.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9

	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на скамейке – тест. Стойка на голове (м.), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).				13.11.2024	
20	Обучение длинному кувырку. Совершенствовать « Мост « с поворотом. Совершенствовать стойку на голове. Кувырок назад – учет.	1	0	1	17.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
21	Совершенствовать длинный кувырок. Совершенствовать акробатическую комбинацию из 4 – 5 элементов. Совершенствовать стойку на голове. Обучение лазанию по канату в два приёма.	1	0	1	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
22	Лазание по канату в два приема. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов - учет.	1	0	1	24.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
23	Лазание по канату в два приёма. Совершенствовать комбинацию из 3 – 4 элементов на бревне.	1	0	1	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
24	Лазание по канату в два приёма - учет. Совершенствовать комбинацию из 3 – 4 элементов на бревне	1	0	1	01.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
25	Висы и упоры, передвижение в висячем положении, в висячем положении лежа подтягивание. Полоса препятствий.	1	0	1	04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
26	Упражнения на гимнастическом бревне - учет. Обучение подъему переворотом махом одной, толчком другой. Совершенствовать вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	0	1	08.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
27	Совершенствовать подъем переворотом махом одной, толчком другой. Обучение из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев. Совершенствовать прыжок « ноги врозь».	1	0	1	11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9

28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО, сгибание рук. Совершенствовать подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствовать из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.	1	0	1	15.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствовать прыжок «бокком с поворотом на 90» и «согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
30	Подъем переворотом в упор толчком двумя - учет. Совершенствовать прыжок «бокком с поворотом на 90» и «согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	22.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
31	Прыжок «бокком с поворотом на 90» и «согнув ноги», козел в длину – учет.	1	0	1	25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
32	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП	1	0	1	29.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
33	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий. Эстафеты.	1	0	1	12.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
34	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	0	1	15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
35	Совершенствовать приемы и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Передачи мяча над собой. Игра.	1	0	1	19.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
36	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Передачи мяча над собой. Игра	1	0	1	22.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
37	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Совершенствовать	1	0	1	26.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

	передачу мяча над собой. Совершенствовать отбивание мяча кулаком через сетку . Игра.					
38	Обучение нижней прямой подаче мяча. Прием и передача мяча сверху – учет. Игра.	1	0	1	29.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
39	Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча. Обучение приему подачи. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	0	1	02.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
40	Нижняя прямая подача мяча – учет. Обучение верхней прямой подачи мяча. Совершенствовать прием подачи. Игра.	1	0	1	05.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
41	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяч. Игра.	1	0	1	09.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
42	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча- учет. Игра.	1	0	1	12.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
43	Техника безопасности на уроках баскетбола Обучение стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам. Совершенствовать бег с изменением направления и скорости.	1	0	1	16.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
44	Обучение ведению мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий. Эстафеты.	1	0	1	19.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
45	Совершенствовать ведение мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий .Обучение передаче мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Игра.	1	0	1	26.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
46	Совершенствовать передачу мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола при встречном	1	0	1	02.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

	движении. Обучение остановке в два шага и поворотам. Игра.					
47	Обучение броскам одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага . Игра.	1	0	1	05.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
48	Совершенствовать броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага - учет. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Игра	1	0	1	12.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
49	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Обучение держанию игрока с мячом. Игра.	1	0	1	16.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной броск. Игра.	1	0	1	19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
51	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	23.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
52	Передача мяча одной рукой снизу. Броски и ловля мяча от стены с отскоком и без. Штрафной бросок – учет. Игра.	1	0	1	26.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствовать метание мяча в цель с расстояния 12м. Эстафеты.	1	0	1	06.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
54	Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание рук. Прыжок в длину с места.	1	0	1	09.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
55	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места - тест. Игра.	1	0	1	13.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
56	Обучение технике высокого и низкого старта. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега	1	0	1	16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

	способом «перешагивание». Игра.					
57	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»- учет. Старт из разных исходных положений. Совершенствовать технику челночного бега. Игра.	1	0	1	20.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
58	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	23.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
59	Челночный бег - тест. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	27.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
60	Бег до 6 минут - тест. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
61	Переменный бег до 15-20 мин. Прыжки на точность приземления. Игра.	1	0	1	04.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
62	Метанию мяча с места. Бег 1000 м – тест. Прыжки через препятствия	1	0	1	07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
63	Бег-2000м – учет. Совершенствовать метание мяча на дальность с 3 – 6 шагов разбега.	1	0	1	14.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
64	Метание мяча на дальность с 3– 6 шагов разбега - учет. Прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	18.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
65	Прыжки в длину с разбега - учет. Закрепление техники бега на 60 м. Многоскоки.	1	0	1	21.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов игры в футбол. Правила игры в мини-футбол	1	0	1	25.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности. Спринтерский бег. Эстафеты.	1	0	1	01.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
2	Старты из различных исходных положений и стартовый разгон. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО, бег на 30м. и 60м. Игра.	1	0	1	02.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
3	Бег 30м – тест. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО : прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	0	1	08.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
4	Бег на 60м с максимальной скоростью. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
5	Бег 60м – на результат. Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги».	1	0	1	15.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Обучение метанию малого мяча с разбега с3 шагов разбега. Игра.	1	0	1	16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
7	Составление планов для самостоятельных занятий. Метание малого мяча с 5-6 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	0	1	22.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
8	Совершенствовать метание малого мяча с разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9

	Совершенствовать эстафетный бег.				23.09.2024	
9	Подготовка к сдаче норм ГТО, метание малого мяча с 5-6 шагов разбега - учет. Бег в равномерном темпе до 2000 м.	1	0	1	29.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
10	Бег 1000м – тест. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	0	1	30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
11	Встречная эстафета. Удар мяча носком.	1	0	1	06.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
12	Бег 2000м – учет. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар мяча носком.	1	0	1	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
13	Встречная эстафета. Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Прыжки через скакалку - учет.	1	0	1	13.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
14	Совершенствовать прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Метание мяча в цель. Игра.	1	0	1	14.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9
15	Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Метание мяча в цель с расстояния 14-16м. Игра.	1	0	1	20.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
16	Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание. Полоса препятствий. Игра.	1	0	1	21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов.	1	0	1	10.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
18	Кувырки вперед, назад – учет. Совершенствование кувырка назад, в упор стоя ноги врозь.	1	0	1	11.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
19	Совершенствовать кувырок назад в упор, стоя ноги. Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из	1	0	1	17.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9

	положения, стоя на скамейке – тест. Стойка на голове (м.), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).					
20	Обучение длинному кувырку. Совершенствовать « Мост « с поворотом. Совершенствовать стойку на голове. Кувырок назад – учет.	1	0	1	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
21	Совершенствовать длинный кувырок. Совершенствовать акробатическую комбинацию из 4 – 5 элементов. Совершенствовать стойку на голове. Обучение лазанию по канату в два приёма.	1	0	1	24.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
22	Лазание по канату в два приема. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов - учет.	1	0	1	25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
23	Лазание по канату в два приёма. Совершенствовать комбинацию из 3 – 4 элементов на бревне.	1	0	1	01.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
24	Лазание по канату в два приёма - учет. Совершенствовать комбинацию из 3 – 4 элементов на бревне	1	0	1	02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
25	Висы и упоры, передвижение в вися, в вися лежа подтягивание. Полоса препятствий.	1	0	1	08.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
26	Упражнения на гимнастическом бревне - учет. Обучение подъему переворотом махом одной, толчком другой. Совершенствовать вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	0	1	09.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
27	Совершенствовать подъем переворотом махом одной, толчком другой. Обучение из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Совершенствовать прыжок « ноги врозь».	1	0	1	15.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9

	комплекса ГТО, сгибание рук. Совершенствовать подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствовать из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.				16.12.2024	
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствовать прыжок «бокком с поворотом на 90» и «согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	22.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
30	Подъем переворотом в упор толчком двумя - учет. Совершенствовать прыжок «бокком с поворотом на 90» и «согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	23.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9
31	Прыжок «бокком с поворотом на 90» и «согнув ноги», козел в длину – учет.	1	0	1	29.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
32	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП	1	0	1	30.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
33	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий. Эстафеты.	1	0	1	12.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
34	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	0	1	13.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
35	Совершенствовать приемы и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Передачи мяча над собой. Игра.	1	0	1	19.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
36	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Передачи мяча над собой. Игра	1	0	1	20.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
37	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Совершенствовать передачу мяча над собой. Совершенствовать отбивание	1	0	1	26.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

	мяча кулаком через сетку . Игра.					
38	Обучение нижней прямой подаче мяча. Прием и передача мяча сверху – учет. Игра.	1	0	1	27.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
39	Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча. Обучение приему подачи. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	0	1	02.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
40	Нижняя прямая подача мяча – учет. Обучение верхней прямой подачи мяча. Совершенствовать прием подачи. Игра.	1	0	1	03.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
41	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяч. Игра.	1	0	1	09.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
42	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча- учет. Игра.	1	0	1	10.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
43	Техника безопасности на уроках баскетбола Обучение стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам. Совершенствовать бег с изменением направления и скорости.	1	0	1	16.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
44	Обучение ведению мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий. Эстафеты.	1	0	1	17.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
45	Совершенствовать ведение мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий .Обучение передаче мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Игра.	1	0	1	24.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
46	Совершенствовать передачу мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола при встречном движении. Обучение остановке в два шага и	1	0	1	02.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

	поворотам. Игра.					
47	Обучение броскам одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага . Игра.	1	0	1	03.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
48	Совершенствовать броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага - учет. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Игра	1	0	1	10.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
49	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Обучение держанию игрока с мячом. Игра.	1	0	1	16.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	17.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
51	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	23.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
52	Передача мяча одной рукой снизу. Броски и ловля мяча от стены с отскоком и без. Штрафной бросок – учет. Игра.	1	0	1	24.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствовать метание мяча в цель с расстояния 12м. Эстафеты.	1	0	1	06.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
54	Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание рук. Прыжок в длину с места.	1	0	1	07.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
55	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места - тест. Игра.	1	0	1	13.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
56	Обучение технике высокого и низкого старта. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра.	1	0	1	14.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9

57	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»- учет. Старт из разных исходных положений. Совершенствовать технику челночного бега. Игра.	1	0	1	20.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
58	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
59	Челночный бег - тест. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	27.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
60	Бег до 6 минут - тест. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	28.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
61	Переменный бег до 15-20 мин. Прыжки на точность приземления. Игра.	1	0	1	04.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
62	Метанию мяча с места. Бег 1000 м – тест. Прыжки через препятствия	1	0	1	05.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
63	Бег-2000м – учет. Совершенствовать метание мяча на дальность с 3 – 6 шагов разбега.	1	0	1	12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
64	Метание мяча на дальность с 3– 6 шагов разбега - учет. Прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	18.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
65	Прыжки в длину с разбега - учет. Закрепление техники бега на 60 м. Многоскоки.	1	0	1	19.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
66	Правила игры в мини-футбол. Кроссовая подготовка	1	0	1	25.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов игры в футбол.	1	0	1	26.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	67		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733400

Владелец Антонова Ольга Васильевна

Действителен с 29.01.2026 по 29.01.2027