МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Управление образования Администрации города Новошахтинска

МБОУ СОШ №27

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО искусства и технологического цикла	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ СОШ №27
Нижмак Оксана Александровна	Посух Наталья Петровна	Ансопова Ольга Васильевна
Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Приказ №163 от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12252633)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Новошахтинск 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 272 часа: в 8а классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8б классе – 64 часа (2 часа в неделю), в 9а классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 9б классе – 70 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей.

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

направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и

левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной 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 ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

понимать пользу туристских 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 размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Модуль "Спорт"	8			
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 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. Обучение спринтерскому бегу. Эстафеты.	1	0	1	02.09.2026	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	03.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
3	Бег 30м – тест. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО : прыжки в длину с разбега.Эстафеты.	1	0	1	09.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
4	Бег на 60м с максимальной скоростью. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	10.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
5	Бег 60м – на результат. Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги».	1	0	1	16.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Обучение метанию малого мяча с разбега с3 шагов разбега. Игра.	1	0	1	17.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
7	Составление планов для самостоятельных занятий Совершенствовать метание малого мяча с 5-6 шагов разбега. Обучение эстафетному бегу.	1	0	1	23.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
8	Совершенствовать метание малого мяча с разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subjtct/9

	Совершенствовать эстафетный бег.				24.09.2026	
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	01.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
10	Подготовка к сдаче норм ГТО: челночный бег 3х10м.	1	0	1	07.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
11	Бег 1000м – тест. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Прыжки через скакалку.	1	0	1	08.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
12	Встречная эстафета. Полоса препятствий. Игра.Удар мяча носком.	1	0	1	14.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
13	Бег 2000м – учет. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар мяча носком	1	0	1	15.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
14	Совершенствовать встречную эстафету. Обучение прыжкам в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание».	1	0	1	21.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/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	22.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование раннее изученных акробатических элементов.	1	0	1	05.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
17	Кувырок вперед – учет. Совершенствовать кувырок назад. Обучение кувырку назад, в упор стоя ноги врозь.	1	0	1	11.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
18	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	12.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
19	Обучение длинному кувырку. Совершенствовать «	1	0	1		https://resh.edu.ru/subjtct/9

	Мост « с поворотом. Совершенствовать стойку на голове. Кувырок назад – учет.				18.11.2026	
20	Совершенствовать длинный кувырок. Совершенствовать акробатическую комбинацию из 5 – 6 элементов. Совершенствовать стойку на голове. Лазание по канату в два приёма.	1	0	1	19.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
21	Совершенствовать лазание по канату в два приема. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из 5 – 6 элементов - учет.	1	0	1	25.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
22	Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Совершенствовать комбинацию из 3 – 4 элементов на бревне.	1	0	1	26.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
23	Лазание по канату в два приёма - учет. Совершенствовать комбинацию из 3 – 4 элементов на бревне	1	0	1	02.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
24	Обучение висам и упорам, передвижение в висе, в висе лежа подтягивание. Полоса препятствий.	1	0	1	03.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
25	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	09.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
26	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	10.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
27	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО, сгибание рук. Совершенствовать подъем переворотом в упор толчком двумя.	1	0	1	16.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9

	Совершенствовать из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.					
28	Подъем переворотом в упор толчком двумя- учет. Совершенствовать прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	17.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя- учет. Совершенствовать прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	23.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/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	24.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
31	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП	1	0	1	30.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
32	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий. Эстафеты.	1	0	1	13.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
33	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Обучение приему и передачам мяча двумя руками сверху.	1	0	1	14.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
34	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Обучение передачи над собой. Игра.	1	0	1	20.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
35	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Обучение передачи над собой. Игра	1	0	1	21.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
36	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Совершенствовать передачу мяча над собой. Совершенствовать отбивание мяча кулаком через сетку . Игра.	1	0	1	27.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9

37	Обучение нижней прямой подаче мяча. Прием и передача мяча сверху. Учебная игра.	1	0	1	28.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
38	Обучение нижней прямой подаче мяча. Прием и передача мяча сверху – учет. Игра.	1	0	1	03.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
39	Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча. Обучение приему подачи. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	0	1	04.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
40	Нижняя прямая подача мяча – учет. Обучение верхней прямой подачи мяча. Совершенствовать прием подачи. Игра.	1	0	1	10.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
41	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать прием подачи. Игра.	1	0	1	11.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
42	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча - учет. Игра.	1	0	1	17.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
43	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя подача мяча - учет. Игра.	1	0	1	18.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
44	Техника безопасности на уроках баскетбола Обучение стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам. Совершенствовать бег с изменением направления и скорости.	1	0	1	24.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
45	Ведению мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий. Эстафеты.	1	0	1	25.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
46	Совершенствовать ведение мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий.	1	0	1	03.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/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	04.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
48	Броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага. Игра.	1	0	1	10.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
49	Совершенствовать броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага - учет. Вырывание и выбивание мяча. Игра	1	0	1	11.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
50	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Тактические действия.	1	0	1	17.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
51	Скрытая передача мяча. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	18.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
52	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	24.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
53	Штрафной бросок. Передача мяча одной рукой снизу. Совершенствовать броски и ловлю мяча от стены с отскоком и без. Игра.	1	0	1	25.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
54	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места - тест. Эстафеты.	1	0	1	07.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
55	Обучение технике высокого и низкого старта. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра.	1	0	1	08.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
56	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»- учет. Старты из разных исходных положений. Совершенствовать технику челночного	1	0	1	14.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9

	бега. Игра.					
57	Челночный бег - тест. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	15.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
58	Бег до 6 минут - тест. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	21.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
59	Переменный бег до 15-20 мин. Прыжки на точность приземления. Игра. Совершенствовать метание мяча в цель с расстояния 12м.	1	0	1	22.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
60	Метание мяча с места. Бег 1000 м – тест. Прыжки через препятствия	1	0	1	28.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
61	Метание мяча с места. Бег по пересеченной местности до 2 км.	1	0	1	29.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
62	Бег -2000м – учет. Совершенствовать метание мяча на дальность с 3 – 6 шагов разбега.	1	0	1	05.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
63	Метание мяча на дальность с 3– 6 шагов разбега - учет. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	06.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
64	Прыжки в длину с разбега - учет. Совершенствовать технику бега на 60 м. Многоскоки.	1	0	1	12.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
65	Правила игры в мини футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы.	1	0	1	13.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов игры в футбол. Правила игры в мини-футбол	1	0	1	19.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов игры в футбол. Мини-футбол	1	0	1	20.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
68	Бег до 6 минут - тест. Преодоление полосы препятствий. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	1	26.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9

	испытаний (тестов) 4-5-6 ступени)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 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. Обучение спринтерскому бегу. Эстафеты.	1	0	1	03.09.2026	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	07.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
3	Бег 30м – тест. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО : прыжки в длину с разбега.Эстафеты.	1	0	1	10.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
4	Бег на 60м с максимальной скоростью. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	14.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
5	Бег на 200м с максимальной скоростью. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	17.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
6	Бег 60м – на результат. Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги».	1	0	1	21.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
7	Прыжки в длину с разбега на результат. Обучение метанию малого мяча с разбега с3 шагов разбега. Игра.	1	0	1	24.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
8	Составление планов для самостоятельных занятий Совершенствовать метание малого мяча с 5-6 шагов разбега. Обучение эстафетному бегу.	1	0	1	28.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
9	Совершенствовать метание малого мяча с разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subjtct/9

	Совершенствовать эстафетный бег.				01.10.2026	
10	Подготовка к сдаче норм ГТО метание малого мяча с 5-6 шагов разбега - учет. Бег в равномерном темпе до 2000 м.	1	0	1	05.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
11	Бег 1000м – тест. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Прыжки через скакалку.	1	0	1	08.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
12	Встречная эстафета. Полоса препятствий. Игра.Удар мяча носком.	1	0	1	12.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
13	Бег 2000м – учет. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар мяча носком	1	0	1	15.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
14	Совершенствовать встречную эстафету. Обучение прыжкам в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание».	1	0	1	19.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/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	22.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование раннее изученных акробатических элементов.	1	0	1	05.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
17	Кувырок вперед – учет. Совершенствовать кувырок назад. Обучение кувырку назад, в упор стоя ноги врозь.	1	0	1	09.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
18	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	12.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
19	Обучение длинному кувырку. Совершенствовать « Мост « с поворотом. Совершенствовать стойку на голове.	1	0	1	16.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9

	Кувырок назад – учет.					
20	Совершенствовать длинный кувырок. Совершенствовать акробатическую комбинацию из 5 – 6 элементов. Совершенствовать стойку на голове. Лазание по канату в два приёма.	1	0	1	19.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
21	Совершенствовать лазание по канату в два приема. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из 5 – 6 элементов - учет.	1	0	1	23.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
22	Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Совершенствовать комбинацию из 3 – 4 элементов на бревне.	1	0	1	26.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
23	Лазание по канату в два приёма - учет. Совершенствовать комбинацию из 3 – 4 элементов на бревне	1	0	1	30.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
24	Обучение висам и упорам, передвижение в висе, в висе лежа подтягивание. Полоса препятствий.	1	0	1	03.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
25	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	07.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
26	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	10.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
27	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО, сгибание рук. Совершенствовать подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствовать из виса на подколенках через стойку	1	0	1	14.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9

	на руках опускание в упор присев.					
28	Подъем переворотом в упор толчком двумя- учет. Совершенствовать прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	17.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя- учет. Совершенствовать прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	21.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/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	24.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
31	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП	1	0	1	28.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
32	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий. Эстафеты.	1	0	1	11.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
33	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Обучение приему и передачам мяча двумя руками сверху.	1	0	1	14.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
34	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Обучение передачи над собой. Игра.	1	0	1	18.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
35	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Обучение передачи над собой. Игра	1	0	1	21.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
36	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Совершенствовать передачу мяча над собой. Совершенствовать отбивание мяча кулаком через сетку . Игра.	1	0	1	25.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
	Обучение нижней прямой подаче мяча. Прием и передача мяча сверху – учет. Игра.	1	0	1	28.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
37	Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subjtct/9

	Обучение приему подачи. Прием и передача мяча снизу. Игра.				01.02.2027	
38	Нижняя прямая подача мяча – учет. Обучение верхней прямой подачи мяча. Совершенствовать приемы мяча после подачи. Игра.	1	0	1	04.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
39	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать прием подачи. Игра.	1	0	1	08.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
40	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча -учет. Игра.	1	0	1	11.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
41	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя подача мяча - учет. Игра.	1	0	1	15.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
42	Техника безопасности на уроках баскетбола Обучение стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам. Совершенствовать бег с изменением направления и скорости.	1	0	1	18.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
43	Ведению мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий. Эстафеты.	1	0	1	20.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
44	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	25.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
45	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	01.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9

46	Броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага. Игра.	1	0	1	04.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
47	Ведение мяча, бросоки мяча в кольцо после выполнения двух шагов.Скакалка	1	0	1	11.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
48	Совершенствовать броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага - учет. Вырывание и выбивание мяча. Игра	1	0	1	15.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
49	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Тактические действия.	1	0	1	18.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	22.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
51	Штрафной бросок. Передача мяча одной рукой снизу. Совершенствовать броски и ловлю мяча от стены с отскоком и без. Игра.	1	0	1	25.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
52	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места - тест. Эстафеты.	1	0	1	05.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
53	Обучение технике высокого и низкого старта. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра.	1	0	1	08.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
54	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»-учет. Старты из разных исходных положений. Совершенствовать технику челночного бега. Игра.	1	0	1	12.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
55	Челночный бег - тест. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	15.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
56	Бег до 6 минут - тест. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	19.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
57	Переменный бег до 15-20 мин. Прыжки на точность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subjtct/9

	приземления. Игра. Совершенствовать метание мяча в цель с расстояния 12м.				22.04.2027	
58	Метание мяча с места. Бег 1000 м – тест. Прыжки через препятствия	1	0	1	26.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
59	Бег-2000м – учет. Совершенствовать метание мяча на дальность с 3 – 6 шагов разбега.	1	0	1	29.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
60	Метание мяча на дальность с 3– 6 шагов разбега - учет. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	06.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
61	Прыжки в длину с разбега - учет. Совершенствовать технику бега на 60 м. Многоскоки.	1	0	1	13.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
62	Правила игры в мини футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы.	1	0	1	17.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов игры в футбол. Правила игры в мини-футбол	1	0	1	20.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
64	Бег до 6 минут - тест. Преодоление полосы препятствий. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5-6 ступени)	1	0	1	24.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	0	64		

9А 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	02.09.2026	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	07.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
3	Бег 30м – тест. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО : прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	0	1	09.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
4	Бег на 60м с максимальной скоростью. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	14.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
5	Бег 60м – на результат. Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги».	1	0	1	16.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча с разбега с 3 шагов разбега. Игра.	1	0	1	21.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
7	Составление планов для самостоятельных занятий. Метание малого мяча с 5-6 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	0	1	23.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
8	Метание малого мяча с разбега. Эстафетный бег. Футбол	1	0	1	28.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/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	30.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
10	Бег 1000м – тест. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	0	1	05.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
11	Встречная эстафета. Удар мяча носком.	1	0	1	07.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9

12	Бег 2000м – учет. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар мяча носком.	1	0	1	12.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
13	Встречная эстафета. Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Прыжки через скакалку - учет.	1	0	1	14.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
14	Совершенствовать прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Метание мяча в цель. Игра.	1	0	1	19.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
15	Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание. Полоса препятствий. Игра.	1	0	1	21.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Совершенствование раннее изученных акробатических элементов.	1	0	1	09.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
17	Кувырки вперед, назад – учет. Совершенствование кувырка назад, в упор стоя ноги врозь.	1	0	1	11.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
18	Совершенствовать кувырок назад в упор, стоя ноги. 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).	1	0	1	16.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
19	Обучение длинному кувырку. Совершенствовать « Мост « с поворотом. Совершенствовать стойку на голове. Кувырок назад с выходом на прямые руки– учет.	1	0	1	18.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
20	Совершенствовать длинный кувырок. Совершенствовать акробатическую комбинацию из 4 – 5 элементов. Совершенствовать стойку на голове. Обучение лазанию по канату в два приёма.	1	0	1	23.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
21	Лазание по канату в два приема. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из 7 – 8 элементов - учет.	1	0	1	25.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
22	Лазание по канату в два приёма. Совершенствовать комбинацию из 6 – 7 элементов на бревне.	1	0	1	30.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
23	Лазание по канату в два приёма - учет.	1	0	1	02.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9

	Совершенствовать комбинацию из 6 – 7 элементов на бревне					
24	Висы и упоры, передвижение в висе, в висе лежа подтягивание. Полоса препятствий.	1	0	1	07.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
25	Упражнения на гимнастическом бревне - учет. Обучение подъему переворотом махом одной, толчком другой. Совершенствовать вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	0	1	09.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
26	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	14.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
27	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	16.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
28	Подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствовать прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	21.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя - учет. Совершенствовать прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	23.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
30	Прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину – учет.	1	0	1	28.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
31	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП	1	0	1	30.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
32	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий. Эстафеты.	1	0	1	11.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
33	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	0	1	13.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
34	Совершенствовать приемы и передачи мяча двумя	1	0	1	18.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9

	руками сверху через сетку. Передачи мяча над собой. Игра.					
35	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Передачи мяча над собой. Игра	1	0	1	20.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
36	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Совершенствовать передачу мяча над собой. Совершенствовать отбивание мяча кулаком через сетку . Игра.	1	0	1	25.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
37	Обучение нижней прямой подаче мяча. Прием и передача мяча сверху – учет. Игра.	1	0	1	27.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
38	Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча. Обучение приему подачи. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	0	1	01.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
39	Нижняя прямая подача мяча – учет. Обучение верхней прямой подачи мяча. Совершенствовать прием подачи. Игра.	1	0	1	03.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
40	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяч. Игра.	1	0	1	08.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
41	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча- учет. Игра.	1	0	1	10.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
42	Техника безопасности на уроках баскетбола Обучение стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам. Совершенствовать бег с изменением направления и скорости.	1	0	1	15.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
43	Обучение ведению мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий. Эстафеты.	1	0	1	17.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
44	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	20.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9

45	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	24.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
46	Обучение броскам одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага . Игра.	1	0	1	01.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
47	Совершенствовать броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага - учет. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Игра	1	0	1	03.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
48	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Обучение держанию игрока с мячом. Игра.	1	0	1	10.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной броск. Игра.	1	0	1	15.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	17.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
51	Передача мяча одной рукой снизу. Броски и ловля мяча от стены с отскоком и без. Штрафной бросок – учет. Игра.	1	0	1	22.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
52	Тактические действия в нападении. Скрытая передача мяча.	1	0	1	24.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	05.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
54	Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание рук. Прыжок в длину с места.	1	0	1	07.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/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	12.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
56	Обучение технике высокого и низкого старта. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра.	1	0	1	14.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9

57	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»-учет. Старт из разных исходных положений. Совершенствовать технику челночного бега 6х10(д),10х10 (м). Игра.	1	0	1	19.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
58	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	21.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
59	Челночный бег - тест. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	26.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
60	Бег до 6 минут - тест. Преодоление полосы препятствий. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	1	28.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
61	Переменный бег до 15-20 мин. Прыжки на точность приземления. Игра.	1	0	1	05.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
62	Метанию мяча с места. Бег 1000 м – учет. Прыжки через препятствия	1	0	1	12.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
63	Бег 2000м – учет. Совершенствовать метание мяча на дальность с 3 – 6 шагов разбега.	1	0	1	17.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
64	Метание мяча на дальность с 3– 6 шагов разбега - учет. Прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	19.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
65	Прыжки в длину с разбега - учет. Закрепление техники бега на 60 м. Многоскоки.	1	0	1	24.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов игры в футбол. Правила. Кроссовая подготовка	1	0	1	26.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

9Б 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	02.09.2026	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	04.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
3	Бег 30м – тест. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО : прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	0	1	09.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
4	Бег на 60м с максимальной скоростью. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	11.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
5	Бег 60м – на результат. Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги».	1	0	1	16.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча с разбега с 3 шагов разбега. Игра.	1	0	1	18.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
7	Составление планов для самостоятельных занятий. Метание малого мяча с 5-6 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	0	1	23.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
8	Метание малого мяча с разбега. Эстафетный бег. Футбол	1	0	1	25.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/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	30.09.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
10	Бег 1000м – тест. Удар по катящемуся мячу внешней	1	0	1	02.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9

	частью подъема					
11	Встречная эстафета. Удар мяча носком.	1	0	1	07.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
12	Бег 2000м – учет. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар мяча носком.	1	0	1	09.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
13	Встречная эстафета. Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Прыжки через скакалку - учет.	1	0	1	14.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
14	Совершенствовать прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Метание мяча в цель. Игра.	1	0	1	16.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
15	Прыжки в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание. Полоса препятствий. Игра.	1	0	1	21.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
16	Бег по пересеченной местности до 2км (д), 3км (м). Под. игры	1	0	1	23.10.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Совершенствование раннее изученных акробатических элементов.	1	0	1	06.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
18	Кувырки вперед, назад – учет. Совершенствование кувырка назад, в упор стоя ноги врозь.	1	0	1	11.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
19	Совершенствовать кувырок назад в упор, стоя ноги. 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).	1	0	1	13.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
20	Обучение длинному кувырку. Совершенствовать « Мост « с поворотом. Совершенствовать стойку на голове. Кувырок назад с выходом на прямые руки– учет.	1	0	1	18.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/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	20.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
22	Лазание по канату в два приема. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация	1	0	1	25.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9

	из 7 – 8 элементов - учет.					
23	Лазание по канату в два приёма. Совершенствовать комбинацию из 6 – 7 элементов на бревне.	1	0	1	27.11.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
24	Лазание по канату в два приёма - учет. Совершенствовать комбинацию из 6 – 7 элементов на бревне	1	0	1	02.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
25	Висы и упоры, передвижение в висе, в висе лежа подтягивание. Полоса препятствий.	1	0	1	04.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
26	Упражнения на гимнастическом бревне - учет. Обучение подъему переворотом махом одной, толчком другой. Совершенствовать вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	0	1	09.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/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	11.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/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	16.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствовать прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину.	1	0	1	18.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/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	23.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
31	Прыжок « боком с поворотом на 90» и « согнув ноги», козел в длину – учет.	1	0	1	25.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
32	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП	1	0	1	30.12.2026	https://resh.edu.ru/subjtct/9
33	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий. Эстафеты.	1	0	1	13.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9

34	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	0	1	15.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
35	Совершенствовать приемы и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Передачи мяча над собой. Игра.	1	0	1	20.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
36	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку. Передачи мяча над собой. Игра	1	0	1	22.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
37	Совершенствовать прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Совершенствовать передачу мяча над собой. Совершенствовать отбивание мяча кулаком через сетку . Игра.	1	0	1	27.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
38	Обучение нижней прямой подаче мяча. Прием и передача мяча сверху – учет. Игра.	1	0	1	29.01.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
39	Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча. Обучение приему подачи. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	0	1	03.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
40	Нижняя прямая подача мяча – учет. Обучение верхней прямой подачи мяча. Совершенствовать прием подачи. Игра.	1	0	1	05.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
41	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяч. Игра.	1	0	1	10.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
42	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча- учет. Игра.	1	0	1	12.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
43	Техника безопасности на уроках баскетбола Обучение стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам. Совершенствовать бег с изменением направления и скорости.	1	0	1	17.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
44	Обучение ведению мяча на месте и с изменением направления и обводке препятствий. Эстафеты.	1	0	1	19.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/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	20.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
46	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	24.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
47	Обучение броскам одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага . Игра.	1	0	1	26.02.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
48	Совершенствовать броски одной рукой от головы в движении. Остановка в два шага - учет. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Игра	1	0	1	03.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
49	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Обучение держанию игрока с мячом. Игра.	1	0	1	05.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной броск. Игра.	1	0	1	10.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
51	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Совершенствовать держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра.	1	0	1	12.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
52	Передача мяча одной рукой снизу. Броски и ловля мяча от стены с отскоком и без. Штрафной бросок – учет. Игра.	1	0	1	17.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
53	Тактические действия в нападении. Скрытая передача мяча.	1	0	1	19.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	24.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
55	Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание рук. Прыжок в длину с места.	1	0	1	26.03.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
56	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с	1	0	1	07.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9

	места - тест. Игра.					
57	Обучение технике высокого и низкого старта. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра.	1	0	1	09.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
58	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»-учет. Старт из разных исходных положений. Совершенствовать технику челночного бега 6х10(д),10х10 (м). Игра.	1	0	1	14.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
59	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	16.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
60	Челночный бег - тест. Подтягивание. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1	0	1	21.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
61	Бег до 6 минут - тест. Преодоление полосы препятствий. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	1	23.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
62	Переменный бег до 15-20 мин. Прыжки на точность приземления. Игра.	1	0	1	28.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
63	Метанию мяча с места. Бег 1000 м – тест. Прыжки через препятствия	1	0	1	30.04.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
64	Бег 2000м – учет. Совершенствовать метание мяча на дальность с 3 – 6 шагов разбега.	1	0	1	05.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
65	Метание мяча на дальность с 3– 6 шагов разбега - учет. Прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	1	07.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
66	Прыжки в длину с разбега - учет. Закрепление техники бега на 60 м. Многоскоки.	1	0	1	12.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов игры в футбол. Правила. Кроссовая подготовка	1	0	1	14.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	1	19.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
69	Правила и техника выполнения нормативов комплекса	1	0	1	21.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9

	ГТО. Круговая тренировка.					
70	Преодоление полосы препятствий. ОФП	1	0	1	26.05.2027	https://resh.edu.ru/subjtct/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733400

Владелец Антонова Ольга Васильевна

Действителен С 29.01.2026 по 29.01.2027