

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Волгоградская область
Администрация Суровикинского муниципального района
Волгоградской области
МКОУ Лобакинская СОШ

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 14
От «26» августа 2025г.

«Согласовано»
Старший методист:
_____/Дудырина Ю.А.
«28» августа 2025г.

Утверждено
Директор МКОУ «Лобакинская
СОШ»
_____/Аникеева Н.Г./
Приказ № 149/1
от «29» августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 8923939)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

х. Лобакин
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 лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Строевая подготовка, Упражнения на координацию.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка 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 упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Строевая подготовка. Лазанье по канату в три приёма.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Строевая подготовка. Лазанье по канату в три приёма.

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 общеразвивающих упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Строевая подготовка. Лазанье по канату в три приёма.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Строевая подготовка. Лазанье по канату в три приёма.

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). 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). Лазанье по канату.

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе. 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. 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. 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). 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.

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 (складка, мост).

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, комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).

Развитие выносливости. Упражнения с непределными 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 поочередно. 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.

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. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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 bivouака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики)

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 физкультурминуток 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,

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в два приёма;
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 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 комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках,

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;

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 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;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	1	www.edu.ru www.school .
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	3	www.edu.ru www.school .
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	0	www.edu.ru www.school .
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	0	www.edu.ru www.school .
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edu.ru www.school .
2.6	Модуль "Спорт"	9	0	5	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	9	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	www.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	www.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	1	www.school.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	4	www.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	0	www.school.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	0	www.school.
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	www.school.
2.6	Модуль "Спорт"	6	0	5	www.school.
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	10	

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	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	1	www.edu.ru www.school .
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	0	4	www.edu.ru www.school .
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	www.edu.ru www.school .
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	0	www.edu.ru www.school .
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	www.edu.ru www.school .
2.6	Модуль "Спорт"	7	0	6	
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	11	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	0	www.edu.ru www.school .
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	3	www.edu.ru www.school .
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	0	www.edu.ru www.school .
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	0	www.edu.ru www.school .
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	www.edu.ru www.school .
2.6	Модуль "Спорт"	9	0	5	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		62			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	8	
-------------------------------------	----	---	---	--

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	0	www.edu.ru www.school .
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	0	3	www.edu.ru www.school .
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	www.edu.ru www.school .
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	www.edu.ru www.school .
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	www.edu.ru www.school .
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	6	www.edu.ru www.school .
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	9	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История олимпийских игр. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	03.09.2025	www.edu.ru www.school .
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	05.09.2025	www.edu.ru www.school .
3	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	10.09.2025	www.edu.ru www.school .
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	12.09.2025	www.edu.ru www.school .
5	Организация и проведение самостоятельных занятий. Норматив "Прыжок в длину с места"	1	0	1	17.09.2025	www.edu.ru www.school .
6	Легкая атлетика. Инструктаж ТБ. Бег на длинные дистанции	1	0	0	19.09.2025	www.edu.ru www.school .
7	Бег на короткие дистанции - 60 м. ПИ - Пионербол	1	0	0	24.09.2025	www.edu.ru www.school .
8	Бег на короткие дистанции-100м. Норматив -Челночный бег 3*10.	1	0	1	26.09.2025	www.edu.ru www.school .
9	Бег на длинные дистанции	1	0	0	01.10.2025	www.edu.ru www.school .
10	Бег -1000 м (с учетом времени). П.И. на развитие меткости.	1	0	0	03.10.2025	www.edu.ru www.school .
11	Метания мало мяча точно в цель. ПИ -Русская лапта.	1	0	0	08.10.2025	www.edu.ru www.school .

12	Метание малого мяча в неподвижную мишень. ПИ-Русская лапта	1	0	0	10.10.2025	www.edu.ru www.school .
13	Метание малого мяча в неподвижную мишень. ПИ -Русская лапта	1	0	0	15.10.2025	www.edu.ru www.school .
14	Прыжок в длину с разбега способом "Согнув ноги"	1	0	0	17.10.2025	www.edu.ru www.school .
15	Норматив - прыжки через скакалку за 1 минуту. Развитие физических качеств.	1	0	1	22.10.2025	www.edu.ru www.school .
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	24.10.2025	www.edu.ru www.school .
17	Гимнастика. Инструктаж Т.Б. Упражнение на развитие координации.	1	0	0	29.10.2025	www.edu.ru www.school .
18	Упражнения на координацию. Строевая подготовка	1	0	0	31.10.2025	www.edu.ru www.school .
19	Упражнения на координацию. Строевая подготовка. ПИ-Пионербол	1	0	0	12.11.2025	www.edu.ru www.school .
20	Кувырок назад в группировке. П И.- Пионербол	1	0	0	14.11.2025	www.edu.ru www.school .
21	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно. ПИ-Пионербол	1	0	0	19.11.2025	www.edu.ru www.school .
22	Норматив. Поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту	1	0	1	21.11.2025	www.edu.ru www.school .
23	Волейбол. Инструктаж ТБ. История возникновения игры.	1	0	0	26.11.2025	www.edu.ru www.school .
24	Прямая Нижняя подача мяча	1	0	0	28.11.2025	www.edu.ru www.school .
25	Прямая Нижняя подача мяча	1	0	0	03.12.2025	www.edu.ru www.school .

26	Прямая Нижняя подача мяча	1	0	0	05.12.2025	www.edu.ru www.school .
27	Прямая Нижняя подача мяча .	1	0	0	10.12.2025	www.edu.ru www.school .
28	Прямая нижняя подача мяча. Работа в парах.	1	0	0	12.12.2025	www.edu.ru www.school .
29	Прямая нижняя подача мяча. Работа в парах.	1	0	0	17.12.2025	www.edu.ru www.school .
30	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	19.12.2025	www.edu.ru www.school .
31	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	24.12.2025	www.edu.ru www.school .
32	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	26.12.2025	www.edu.ru www.school .
33	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	14.01.2026	www.edu.ru www.school .
34	Технические действия с мячом	1	0	0	16.01.2026	www.edu.ru www.school .
35	Технические действия с мячом. Учебная игра	1	0	0	21.01.2026	www.edu.ru www.school .
36	Волейбол. Учебная игра.	1	0	0	23.01.2026	www.edu.ru www.school .
37	Баскетбол. Инструктаж ТБ. История возникновения игры.	1	0	0	28.01.2026	www.edu.ru www.school .
38	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	30.01.2026	www.edu.ru www.school .
39	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	04.02.2026	www.edu.ru www.school .
40	Ведение мяча в движении	1	0	0	06.02.2026	www.edu.ru www.school .
41	Ведение мяча в движении	1	0	0	11.02.2026	www.edu.ru www.school .

42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	0	0	13.02.2026	www.edu.ru www.school .
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	0	0	18.02.2026	www.edu.ru www.school .
44	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	0	0	20.02.2026	www.edu.ru www.school .
45	Технические действия с мячом	1	0	0	25.02.2026	www.edu.ru www.school .
46	Технические действия с мячом	1	0	0	27.02.2026	www.edu.ru www.school .
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	04.03.2026	www.edu.ru www.school .
48	Зачет "Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места"	1	0	0	06.03.2026	www.edu.ru www.school .
49	Баскетбол. Учебная игра	1	0	0	11.03.2026	www.edu.ru www.school .
50	Баскетбол. Учебная игра	1	0	0	13.03.2026	www.edu.ru www.school .
51	Футбол. Инструктаж ТБ. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	18.03.2026	www.edu.ru www.school .
52	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	20.03.2026	www.edu.ru www.school .
53	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	01.04.2026	www.edu.ru www.school .
54	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	03.04.2026	www.edu.ru www.school .
55	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0	08.04.2026	www.edu.ru www.school .
56	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	10.04.2026	www.edu.ru www.school .

57	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	15.04.2026	www.edu.ru www.school .
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	17.04.2026	www.edu.ru www.school .
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	22.04.2026	www.edu.ru www.school .
60	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0	24.04.2026	www.edu.ru www.school .
61	Инструктаж ТБ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	0	0	29.04.2026	www.edu.ru www.school .
62	Зачет. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	06.05.2026	www.edu.ru www.school .
63	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	0	1	08.05.2026	www.edu.ru www.school .
64	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	0	1	13.05.2026	www.edu.ru www.school .
65	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	15.05.2026	www.edu.ru www.school .
66	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	20.05.2026	www.edu.ru www.school .
67	Правила и техника выполнения	1	0	0	22.05.2026	www.edu.ru www.school .

	норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г					
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	0	0	26.05.2026	www.edu.ru www.school .
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	9		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	02.09.2025	www.edu.ru www.school .
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	04.09.2025	www.edu.ru www.school .
3	Физическая подготовка человека	1	0	0	09.09.2025	www.edu.ru www.school .
4	Основные показатели физической нагрузки.	1	0	0	11.09.2025	www.edu.ru www.school .
5	Легкая атлетика. Инструктаж ТБ. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	16.09.2025	www.edu.ru www.school .
6	Спринтерский бег-30м. Подвижная игра - Русская лапта	1	0	0	18.09.2025	www.edu.ru www.school .
7	Спринтерский бег-100м. Подвижная игра - Русская лапта	1	0	0	23.09.2025	www.edu.ru www.school .
8	Спринтерский бег-600м. Подвижная игра - Русская лапта	1	0	0	25.09.2025	www.edu.ru www.school .
9	Гладкий равномерный бег -1000м. Подвижная игра - Русская лапта.	1	0	0	30.09.2025	www.edu.ru www.school .
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра -Русская лапта	1	0	0	02.10.2025	www.edu.ru www.school .
11	Норматив. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Развитие прыгучести, прыжки через скакалку.	1	0	1	07.10.2025	www.edu.ru www.school .
12	Норматив. Метание малого мяча (150гр.) в цель. Подвижная игра -Русская лапта	1	0	1	09.10.2025	www.edu.ru www.school .
13	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подвижная игра-Русская лапта.	1	0	0	14.10.2025	www.edu.ru www.school .

14	Норматив. "Метание малого мяча по движущейся мишени. Подвижная игра- Русская лапта.	1	0	1	16.10.2025	www.edu.ru www.school.
15	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	21.10.2025	www.edu.ru www.school.
16	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	23.10.2025	www.edu.ru www.school.
17	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	28.10.2025	www.edu.ru www.school.
18	Гимнастика. Инструктаж ТБ. Акробатические комбинации. Зачет - Развитие гибкости.	1	0	0	30.10.2025	www.edu.ru www.school.
19	Акробатические комбинации. Режим дня Зарядка	1	0	0	11.11.2025	www.edu.ru www.school.
20	Акробатические комбинации. Норматив "Подъём туловища из положения лежа за 1 минуту"	1	0	1	13.11.2025	www.edu.ru www.school.
21	Лазание по канату в три приема	1	0	0	18.11.2025	www.edu.ru www.school.
22	Лазание по канату в три приема	1	0	0	20.11.2025	www.edu.ru www.school.
23	Строевая подготовка. Подвижные игры.	1	0	0	25.11.2025	www.edu.ru www.school.
24	Строевая подготовка. Подвижные игры.	1	0	0	27.11.2025	www.edu.ru www.school.
25	Волейбол. Инструктаж ТБ. Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	0	0	02.12.2025	www.edu.ru www.school.
26	Нижняя прямая подача мяча	1	0	0	04.12.2025	www.edu.ru www.school.
27	Нижняя прямая подача мяча	1	0	0	09.12.2025	www.edu.ru www.school.

					5	
28	Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	0	11.12.2025	www.edu.ru www.school .
29	Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	0	16.12.2025	www.edu.ru www.school .
30	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	0	0	18.12.2025	www.edu.ru www.school .
31	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	0	0	23.12.2025	www.edu.ru www.school .
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	25.12.2025	www.edu.ru www.school .
33	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	30.12.2025	www.edu.ru www.school .
34	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	13.01.2026	www.edu.ru www.school .
35	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	15.01.2026	www.edu.ru www.school .
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	20.01.2026	www.edu.ru www.school .
37	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	22.01.2026	www.edu.ru www.school .
38	Волейбол- учебная игра	1	0	0	27.01.2026	www.edu.ru www.school .
39	Баскетбол. Инструктаж ТБ. История зарождения игры.	1	0	0	29.01.2026	www.edu.ru www.school .
40	Передвижения в Стойки баскетболиста	1	0	0	03.02.2026	www.edu.ru www.school .
41	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	05.02.2026	www.edu.ru www.school .

42	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	10.02.2026	www.edu.ru www.school .
43	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	17.02.2026	www.edu.ru www.school .
44	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	19.02.2026	www.edu.ru www.school .
45	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	03.03.2026	www.edu.ru www.school .
46	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	05.03.2026	www.edu.ru www.school .
47	Броски в корзину. Отработка броска от груди, с различного угла площадки	1	0	0	10.03.2026	www.edu.ru www.school .
48	Броски в корзину. Отработка броска от груди, с различного угла площадки	1	0	0	12.03.2026	www.edu.ru www.school .
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0	12.02.2026	www.edu.ru www.school .
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	24.02.2026	www.edu.ru www.school .
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	26.02.2026	www.edu.ru www.school .
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Учебная игра	1	0	0	17.03.2026	www.edu.ru www.school .
53	Футбол. Инструктаж ТБ.История зарождения футбола.	1	0	0	19.03.2026	www.edu.ru www.school .
54	Отработка удара по катящемуся мячу с разбега.	1	0	0	31.03.2026	www.edu.ru www.school .
55	Отработка удара по катящемуся мячу с разбега.	1	0	0	02.04.2026	www.edu.ru www.school .
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0	07.04.2026	www.edu.ru www.school .
57	Игровая деятельность с использованием	1	0	0	09.04.2026	www.edu.ru www.school .

	технических приёмов обводки				6	
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	14.04.2026	www.edu.ru www.school .
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	16.04.2026	www.edu.ru www.school .
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	21.04.2026	www.edu.ru www.school .
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	23.04.2026	www.edu.ru www.school .
62	Учебная игра- футбол.	1	0	0	28.04.2026	www.edu.ru www.school .
63	Инструктаж ТБ "Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Зачет. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине -90 см	1	0	1	30.04.2026	www.edu.ru www.school .
64	Зачет. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	1	05.05.2026	www.edu.ru www.school .
65	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	07.05.2026	www.edu.ru www.school .
66	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	12.05.2026	www.edu.ru www.school .
67	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1	14.05.2026	www.edu.ru www.school .
68	Фестиваль ГТО «Всею классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	1	0	0	19.05.2026	www.edu.ru www.school .

	(тестов) 3-4 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	9			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. ПИ - Русская лапта	1	0	0	03.09.2025	www.school .
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. ПИ -Русская лапта.	1	0	0	04.09.2025	www.school .
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. ПИ -Русская лапта	1	0	0	10.09.2025	www.school .
4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. .	1	0	0	11.09.2025	www.school .
5	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	17.09.2025	www.school .
6	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	18.09.2025	www.school .
7	Легкая атлетика. Инструктаж ТБ. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	24.09.2025	www.school .
8	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	25.09.2025	www.school .
9	Бег на короткие и средние дистанции. Норматив- Челночный бег 3*10. ПИ - Русская лапта.	1	0	1	01.10.2025	www.school .
10	Бег на короткие и средние дистанции. Бег - 30 м. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	02.10.2025	www.school .
11	Бег на короткие и средние дистанции. Бег - 100 м. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	08.10.2025	www.school .

12	Эстафетный бег. ПИ - Русская лапта	1	0	0	09.10.2025	www.school.
13	Эстафетный бег Норматив -прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	0	1	15.10.2025	www.school.
14	Зачет. - прыжки с разбега в длину. Спортивная игра -футбол .	1	0	1	16.10.2025	www.school.
15	Прыжки с разбега в длину. Норматив прыжки в длину с места. Спортивная игра - футбол .	1	0	1	22.10.2025	www.school.
16	Гимнастика. Инструктаж ТБ. Акробатические комбинации	1	0	0	23.10.2025	www.school.
17	Акробатические комбинации. Строевые упражнения.	1	0	0	29.10.2025	www.school.
18	Стойка на голове с опорой на руки. Строевые упражнения. Висы	1	0	0	30.10.2025	www.school.
19	Стойка на голове с опорой на руки. Строевые упражнения. Висы	1	0	0	12.11.2025	www.school.
20	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	13.11.2025	www.school.
21	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	19.11.2025	www.school.
22	Зачет - Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	20.11.2025	www.school.
23	Волейбол. Инструктаж ТБ . Способы подачи мяча.	1	0	0	26.11.2025	www.school.
24	Нижняя прямая подача.	1	0	0	27.11.2025	www.school.
25	Нижняя прямая подача.	1	0	0	03.12.2025	www.school.
26	Нижняя прямая подача.	1	0	0	04.12.2025	www.school.
27	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	10.12.2025	www.school.

28	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	11.12.2025	www.school.
29	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	17.12.2025	www.school.
30	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	18.12.2025	www.school.
31	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	24.12.2025	www.school.
32	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0	25.12.2025	www.school.
33	Перевод мяча за голову	1	0	0	14.01.2026	www.school.
34	Перевод мяча за голову	1	0	0	15.01.2026	www.school.
35	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	21.01.2026	www.school.
36	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	22.01.2026	www.school.
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	28.01.2026	www.school.
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	29.01.2026	www.school.
39	Баскетбол. Инструктаж ТБ.Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	0	04.02.2026	www.school.
40	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	05.02.2026	www.school.
41	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	11.02.2026	www.school.
42	Ведение и передача мяча.	1	0	0	12.02.2026	www.school.

43	Ведение и передача мяча.	1	0	0	18.02.2026	www.school.
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	19.02.2026	www.school.
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	25.02.2026	www.school.
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0	26.02.2026	www.school.
47	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	04.03.2026	www.school.
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	05.03.2026	www.school.
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	11.03.2026	www.school.
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	12.03.2026	www.school.
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	18.03.2026	www.school.
52	Футбол. Инструктаж ТБ. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	19.03.2026	www.school.
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	01.04.2026	www.school.
54	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	02.04.2026	www.school.
55	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	08.04.2026	www.school.
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	09.04.2026	www.school.
57	Тактические действия при выполнении	1	0	0	15.04.2026	www.school.

	углового удара					
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	16.04.2026	www.school .
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	22.04.2026	www.school .
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	23.04.2026	www.school .
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	29.04.2026	www.school .
62	Инструктаж ТБ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту.	1	0	0	30.04.2026	www.school .
63	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; подтягивание на нижней перекладине - девочки	1	0	1	06.05.2026	www.school .
64	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	1	07.05.2026	www.school .
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	0	1	13.05.2026	www.school .
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	14.05.2026	www.school .
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	20.05.2026	www.school .
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1	21.05.2026	www.school .

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	11	
-------------------------------------	----	---	----	--

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	02.09.2025	www.school .
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0	05.09.2025	www.school .
3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	09.09.2025	www.school .
4	Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	0	12.09.2025	www.school .
5	Легкая атлетика. Инструктаж ТБ. Бег на короткие и средние дистанции. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	16.09.2025	www.school .
6	Бег на короткие дистанции -30м. ПИ - Русская лапта. Норматив - челночный бег 3*10.	1	0	1	19.09.2025	www.school .
7	Бег на короткие дистанции -100м. ПИ - Русская лапта. Норматив - прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	0	1	23.09.2025	www.school .
8	Бег на короткие дистанции -600м. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	26.09.2025	www.school .
9	Бег на длинные дистанции-800м. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	30.09.2025	www.school .
10	Бег на длинные дистанции-1000м. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	03.10.2025	www.school .

11	Прыжки в длину с разбега. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	07.10.2025	www.school.
12	Метание мяча -150гр. точно в цель. ПИ - Русская лапта	1	0	0	10.10.2025	www.school.
13	Метание мяча -150гр. в даль. ПИ - Русская лапта	1	0	0	14.10.2025	www.school.
14	Норматив. Прыжок в длину с места. ПИ - Русская лапта	1	0	1	17.10.2025	www.school.
15	Гимнастика. Инструктаж. Акробатические комбинации.	1	0	0	21.10.2025	www.school.
16	Акробатические комбинации	1	0	0	24.10.2025	www.school.
17	Акробатические комбинации.	1	0	0	28.10.2025	www.school.
18	Гимнастическая комбинация на перекладине. Висы.	1	0	0	31.10.2025	www.school.
19	Лазание на канате в два приема.	1	0	0	11.11.2025	www.school.
20	Лазание на канате в два приема.	1	0	0	14.11.2025	www.school.
21	Лазание на канате в два приема. Строевая подготовка.	1	0	0	18.11.2025	www.school.
22	Волейбол. Инструктаж ТБ. Правила игры.	1	0	0	21.11.2025	www.school.
23	Волейбол. Приемы подачи. Передвижение по зонам площадки.	1	0	0	25.11.2025	www.school.
24	Волейбол. Приемы подачи. Передвижение по зонам площадки.	1	0	0	28.11.2025	www.school.
25	Волейбол. Приемы передачи мяча.	1	0	0	02.12.2025	www.school.
26	Волейбол. Приемы передачи мяча.	1	0	0	05.12.2025	www.school.

	Передача мяча двумя руками через сетку.				5	
27	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	09.12.2025	www.school .
28	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	12.12.2025	www.school .
29	Прямой нападающий удар	1	0	0	16.12.2025	www.school .
30	Прямой нападающий удар	1	0	0	19.12.2025	www.school .
31	Тактические действия в защите	1	0	0	23.12.2025	www.school .
32	Тактические действия в нападении	1	0	0	26.12.2025	www.school .
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	30.12.2025	www.school .
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	13.01.2026	www.school .
35	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	16.01.2026	www.school .
36	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Правила игры. Передачи мяча.	1	0	0	20.01.2026	www.school .
37	Баскетбол. Отработка передач мяча.	1	0	0	23.01.2026	www.school .
38	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	27.01.2026	www.school .
39	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	30.01.2026	www.school .
40	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	03.02.2026	www.school .
41	Баскетбол. Передача мяча одной рукой	1	0	0	06.02.2026	www.school .

	снизу				6	
42	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	10.02.2026	www.school.
43	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	13.02.2026	www.school.
44	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	17.02.2026	www.school.
45	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	20.02.2026	www.school.
46	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	24.02.2026	www.school.
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	27.02.2026	www.school.
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	03.03.2026	www.school.
49	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий..	1	0	0	06.03.2026	www.school.
50	Развитие физических качеств. Самоподготовка.	1	0	0	10.03.2026	www.school.
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	13.03.2026	www.school.
52	Футбол. Инструктаж ТБ. Правила игры в мини-футбол	1	0	0	17.03.2026	www.school.
53	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	20.03.2026	www.school.
54	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0	31.03.2026	www.school.
55	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	03.04.2026	www.school.
56	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	07.04.2026	www.school.

57	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	10.04.2026	www.school.
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	14.04.2026	www.school.
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	17.04.2026	www.school.
60	Инструктаж ТБ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; из положения лежа - девочки.	1	0	0	21.04.2026	www.school.
61	Зачет . Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	1	24.04.2026	www.school.
62	Зачет Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	0	1	28.04.2026	www.school.
63	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	05.05.2026	www.school.
64	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	08.05.2026	www.school.
65	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1	12.05.2026	www.school.
66	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	0	0	15.05.2026	www.school.
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	0	0	19.05.2026	www.school.

	ступени)					
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	0	0	22.05.202 6	www.school.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	9		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	01.09.2025	www.school .
2	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	05.09.2025	www.school .
3	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. ПИ- Русская лапта.	1	0	0	08.09.2025	www.school .
4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	12.09.2025	www.school .
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	15.09.2025	www.school .
6	Туристские походы как форма активного отдыха. ПИ - Русская лапта.	1	0	0	19.09.2025	www.school .
7	Легкая атлетика. Инструктаж ТБ. Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	22.09.2025	www.school .
8	Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции. Норматив - Челночный бег 3*10.	1	0	1	26.09.2025	www.school .

9	Бег на длинные дистанции. Норматив - прыжки через скакалку за 1 минуту. ПИ - Русская лапта.	1	0	1	29.09.2025	www.school.
10	Прыжки в высоту. Норматив - прыжок в длину с места.	1	0	1	03.10.2025	www.school.
11	Метание мяча (150гр.) точно в цель. ПИ - Русская лапта	1	0	0	06.10.2025	www.school.
12	Метание мяча (150гр.) в даль. ПИ - Русская лапта	1	0	0	10.10.2025	www.school.
13	Гимнастика. Инструктаж ТБ. Длинный кувырок с разбега. Спортивные игры.	1	0	0	13.10.2025	www.school.
14	Гимнастика. Длинный кувырок с разбега. Спортивные игры.	1	0	0	17.10.2025	www.school.
15	Кувырок назад в упор	1	0	0	20.10.2025	www.school.
16	Кувырок назад в упор	1	0	0	24.10.2025	www.school.
17	Строевая подготовка. Развитие физических качеств.	1	0	0	27.10.2025	www.school.
18	Строевая подготовка. Развитие физических качеств.	1	0	0	31.10.2025	www.school.
19	Волейбол. Инструктаж ТБ. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	10.11.2025	www.school.
20	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	14.11.2025	www.school.
21	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	17.11.2025	www.school.
22	Поддачи мяча в разные зоны площадки	1	0	0	21.11.2025	www.school.

	соперника					
23	Передачи мяча	1	0	0	24.11.2025	www.school.
24	Передачи мяча	1	0	0	28.11.2025	www.school.
25	Передачи мяча	1	0	0	01.12.2025	www.school.
26	Передачи мяча	1	0	0	05.12.2025	www.school.
27	Нападающий удар	1	0	0	08.12.2025	www.school.
28	Нападающий удар	1	0	0	12.12.2025	www.school.
29	Индивидуальное блокирование.	1	0	0	15.12.2025	www.school.
30	Индивидуальное блокирование.	1	0	0	19.12.2025	www.school.
31	Групповое Блокирование	1	0	0	22.12.2025	www.school.
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	26.12.2025	www.school.
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	29.12.2025	www.school.
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	12.01.2026	www.school.
35	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Ведение мяча	1	0	0	16.01.2026	www.school.
36	Ведение мяча	1	0	0	19.01.2026	www.school.
37	Ведение мяча	1	0	0	23.01.2026	www.school.

38	Приемы мяча	1	0	0	26.01.2026	www.school.
39	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	30.01.2026	www.school.
40	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	02.02.2026	www.school.
41	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	06.02.2026	www.school.
42	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	09.02.2026	www.school.
43	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	13.02.2026	www.school.
44	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	16.02.2026	www.school.
45	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	0	20.02.2026	www.school.
46	Приемы и броски мяча в корзину.	1	0	0	27.02.2026	www.school.
47	Приемы и броски мяча в корзину.	1	0	0	02.03.2026	www.school.
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	06.03.2026	www.school.
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	09.03.2026	www.school.
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	13.03.2026	www.school.
51	Футбол. Инструктаж ТБ, Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	16.03.2026	www.school.
52	Футбол. Остановка мяча внешней стороной стопы. Отработка ударов по мячу.	1	0	0	20.03.2026	www.school.
53	Футбол. Финты с мячом.	1	0	0	30.03.2026	www.school.

54	Футбол. Финты с мячом.	1	0	0	03.04.2026	www.school.
55	Футбол. Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	06.04.2026	www.school.
56	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	10.04.2026	www.school.
57	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	13.04.2026	www.school.
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	17.04.2026	www.school.
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	20.04.2026	www.school.
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0	24.04.2026	www.school.
61	Инструктаж ТБ. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Зачет. Правила выполнения нормативного комплекса-прыжок в длину с места.	1	0	1	27.04.2026	www.school.
62	Зачет. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; на нижней из положения лежа - девочки.	1	0	1	04.05.2026	www.school.
63	Зачет. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	0	1	08.05.2026	www.school.
64	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину	1	0	1	12.05.2026	www.school.

	с места толчком двумя ногами					
65	Зачет. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	15.05.2026	www.school.
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	0	1	18.05.2026	www.school.
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	0	22.05.2026	www.school.
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	0	26.05.2026	www.school.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	9		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Стандарт основного общего образования по физической культуре.

2. Примерная программа по физической культуре основного общего образования государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2015. – 144 с.

4. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.school.edu.ru/> - Российский образовательный портал

www.k-uroku.ru - Учительский портал

<https://nsportal.ru/> <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогический идей.