

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЛИДЕР»**

**ул. 40-летия Октября, д. 21, г. Челябинск, 454007,
тел. 8(351)-775-59-50 e-mail: Lider174@mail.ru**

Согласовано:
на заседании Педагогического
совета ЧОУ СОШ «Лидер»,
Протокол № 1 от 28.08.2025

Утверждаю:
Директор ЧОУ СОШ «Лидер»
_____ О.С. Данилюкова
Приказ №__133_ 28.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6608409)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Челябинск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, 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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по

самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и

регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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 «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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 (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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 бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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, мятником;

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

5 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	7	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	1	17	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1		1	02.09.2025 – 05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Бег 30 метров	1	1		02.09.2025 – 05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Режим дня	1		1	08.09.2025 – 12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1	08.09.2025 – 12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Определение состояния организма	1		1	15.09.2025 – 19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Составление дневника по физической культуре	1		1	15.09.2025 – 19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

7	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1	22.09.2025 – 26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Упражнения на развитие гибкости	1		1	22.09.2025 – 26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Упражнения на развитие координации	1		1	29.09.2025 – 03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Упражнения на формирование телосложения	1		1	29.09.2025 – 03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1	06.10.2025 – 10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1	06.10.2025 – 10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Опорные прыжки	1		1	20.10.2025 – 24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1	20.10.2025 – 24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

15	Акробатические соединения	1		1	27.10.2025 – 31.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16	Бег на длинные дистанции	1		1	27.10.2025 – 31.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Бег на короткие дистанции	1		1	03.11.2025 -07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	03.11.2025 -07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	10.11.2025 -14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Метание малого мяча на дальность	1		1	10.11.2025 -14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Техника ловли мяча	1		1	17.11.2025 – 21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Техника передачи мяча	1	1		17.11.2025 – 21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Ведение мяча стоя на месте	1		1	24.11.2025 – 28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

24	Ведение мяча в движении	1		1	24.11.2025 – 28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Передачи мяча в движении	1		1	08.12.2025 – 12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	08.12.2025 – 12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Технические действия с мячом	1		1	15.12.2025 – 19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Прямая нижняя подача мяча	1		1	15.12.2025 – 19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Приём и передача мяча снизу	1		1	22.12.2025 – 26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Приём и передача мяча сверху	1		1	22.12.2025 – 26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным	1		1	12.01.2026 –	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	ходом				16.01.2026	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	12.01.2026 – 16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	19.01.2026 – 23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	19.01.2026 – 23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	26.01.2026 – 30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	26.01.2026 – 30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	02.02.2026 – 06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
38	Бег на лыжах 1 км	1	1		02.02.2026 – 06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
39	Преодоление небольших	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	препятствий при спуске с пологого склона				09.02.2026 – 13.02.2026	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	09.02.2026 – 13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	16.02.2026 - 20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
42	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	16.02.2026 - 20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	21.02.26 – 25.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	21.02.26 – 25.02.26	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45	Технические действия с мячом	1		1	02.03.2026 - 06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1	02.03.2026 - 06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47	Обводка мячом ориентиров	1		1	10.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

					– 13.03.2026	
48	Спортивные игры	1	1		10.03.2026 – 13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
49	Спортивные игры	1		1	16.03.2026 – 20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50	Спортивные игры	1		1	16.03.2026 – 20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
51	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1	30.03.2026 – 03.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1	30.03.2026 – 03.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1	06.04.2026 – 10.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	06.04.2026 –	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

					10.04.2026	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	13.04.26 – 17.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	13.04.26 – 17.04.26	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	20.04.2026 – 24.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	20.04.2026 – 24.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	27.04.2026 – 30.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	27.04.2026 – 30.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Подвижные игры					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	04.05.2026 – 08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	04.05.2026 – 08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
63	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	12.05.2026 – 15.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
64	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	12.05.2026 – 15.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
65	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	18.05.2026 – 22.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
66	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	18.05.2026 – 22.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
67	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	25.05.2026 – 29.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
68	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	25.05.2026 – 29.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62	
-------------------------------------	----	---	----	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://dzen.ru/fizkulturapro
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		6	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://dzen.ru/fizkulturapro
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	https://dzen.ru/fizkulturapro
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	https://dzen.ru/fizkulturapro

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://dzen.ru/fizkulturapro
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://dzen.ru/fizkulturapro
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	https://dzen.ru/fizkulturapro
Итого по разделу		56	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Составление дневника физической культуры.	1		1	2.09. 2025 – 05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	2.09. 2025 – 05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1	08.09.2025 – 12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег.	1		1	08.09.2025 – 12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Спринтерский бег 60м	1	1	1	15.09.2025 – 19.09.2025	Спринт - https://dzen.ru/video?video_id=64e24cab031b7e5c96001b48
6	Гладкий равномерный бег	1		1	15.09.2025 – 19.09.2025	Гладкий бег - https://dzen.ru/video?video_id=64e24cab031b7e5c96001b48
7	Гладкий равномерный бег	1		1	22.09.2025 – 26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1		1	22.09.2025 – 26.09.2025	https://dzen.ru/video?video_id=63306eea017c61216465c2d
9	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	29.09.2025 – 03.10.2025	Прыжки в высоту - https://dzen.ru/video?video_id=6245bee5b3d93265c9b802b4
10	Метание малого мяча	1		1	29.09.2025 – 03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1		1	06.10.2025 – 10.10.2025	Возрождение Олимпийских игр - https://dzen.ru/video?video_id=64ece788ff2b434aaa75efa
12	История первых Олимпийских игр современности. Правила безопасности на уроках физической культуры.	1		1	06.10.2025 – 10.10.2025	История первых Олимпийских игр современности - https://dzen.ru/video?video_id=64eec6e91e74a52cae8b69e8
13	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Передвижение в стойке баскетболиста	1		1	20.10.2025 – 24.10.2025	Передвижения в стойке баскетболиста - https://dzen.ru/video?video_id=6361dabc0d311571cd680e50

14	Прыжки вверх толчком одной ногой. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		1	20.10.2025 – 24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
15	Упражнения в ведении мяча	1		1	27.10.2025 – 31.10.2025	Ведение мяча - https://dzen.ru/video?video_id=6249aeb2539844131ebbe702
16	Упражнения в ведении мяча	1		1	27.10.2025 – 31.10.2025	Упражнения с мячом - https://dzen.ru/video?video_id=62def93f1b17ed3dec0e3074
17	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	03.11.2025 – 07.11.2025	Передача и ловля мяча - https://dzen.ru/video?video_id=634ea0ff8969413c08c50519
18	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1	1	03.11.2025 – 07.11.2025	Тестовое задание: выполнение технических элементов с мячом - https://dzen.ru/video?video_id=63542bbcbed38035ad5dad33
19	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	10.11.2025 – 14.11.2025	Упражнения с мячом - https://dzen.ru/video?video_id=62e6b52aa04d7921a3aba6f4
20	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	10.11.2025 – 14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
21	Техника безопасности по разделу "Гимнастика". Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1		1	17.11.2025 - 21.11.2025	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики - https://dzen.ru/video?video_id=637a60f1663a150bd127b64c 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
22	Акробатические комбинации	1		1	17.11.2025 - 21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

23	Акробатические комбинации	1		1	24.11.2025 – 28.11.2025	Обучение технике кувырка вперёд из упора присев - https://dzen.ru/video?video_id=62e6b7a34625c4202d2344e5
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	24.11.2025 – 28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	08.12.2025 – 12.12.2025	Виды программы спортивной гимнастики - https://dzen.ru/video?video_id=62e6b614e5bf11613f7190f4
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1		1	08.12.2025 – 12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1		1	15.12.2025 – 19.12.2025	Виды программы спортивной гимнастики - https://dzen.ru/video?video_id=62e6b6ce6138d4474df45e36
28	Упражнения ритмической гимнастики. Лазание по канату в три приема.	1		1	15.12.2025 – 19.12.2025	Лазание - https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
29	Упражнения ритмической гимнастики. Лазание по канату в три приема.	1		1	22.12.2025 – 26.12.2025	Что такое Табата? - https://dzen.ru/video?video_id=6294b0f04f5351769b542f7a
30	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Акробатическое соединение.	1	1	1	22.12.2025 – 26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
31	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки.	1		1	29.12.2025 – 02.01.2026	1. Физическая подготовка человека - https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/

						2. Оценка эффективности занятий физической подготовкой - https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
32	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1	29.12.2025 – 02.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
33	Упражнения для коррекции телосложения	1		1	12.01.2026 – 16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
34	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1		1	12.01.2026 – 16.01.2026	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой - https://dzen.ru/video?video_id=62f9d5b00700646c92cbd6c0
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	19.01.2026 – 23.01.2026	Одновременный ход- https://dzen.ru/video?video_id=640dd5588fc5ca218a830f60
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	19.01.2026 – 23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	26.01.2026 – 30.01.2026	Передвижения на лыжах - https://dzen.ru/video?video_id=62f9d8f5110b12681389acd3
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	26.01.2026 – 30.01.2026	Современный лыжный спорт - https://dzen.ru/video?video_id=62f9d29c110b126813864f23
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1	02.02.2026 – 06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски,	1		1	02.02.2026 – 06.02.2026	История лыжного спорта- https://dzen.ru/video?video_id=63b84da

	торможение					b502c28190627adf5
41	Упражнения лыжной подготовки	1		1	09.02.2026 – 13.02.2026	Совершенствование попеременного двухшажного хода - https://dzen.ru/video?video_id=62f9de92110b1268138d2ce8
42	Оценить знание о том, как выполнять изученные технические элементы лыжной подготовки (соответствующие ЗУН обучающихся 6-х классов).	1	1	1	09.02.2026 – 13.02.2026	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cflc2c2d8b4573
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		1	16.02.2026 – 20.02.2026	Олимпийский лыжный спорт - https://dzen.ru/video?video_id=62f7ca5c22cf4e6d85d62e2f
44	Техника безопасности на занятиях волейболом. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	16.02.2026 – 20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	02.03.2026 – 06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	02.03.2026 – 06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	10.03.2026 – 13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	10.03.2026 – 13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу	1		1	16.03.2026 –	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	и сверху				20.03.2026	
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	1	1	16.03.2026 – 20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1	23.03.2026 – 27.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
52	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	23.03.2026 – 27.03.2026	История ВФСК ГТО - https://www.gto.ru/history?ysclid=lm3d wg6qe7194635221
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	30.03.2026 – 03.04.2026	Правила выполнения упражнения - https://www.gto.ru/recomendations/56ea d383b5cf1c4d018b4569
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	30.03.2026 – 03.04.2026	Правила выполнения упражнения - https://www.gto.ru/recomendations/56ea cedeb5cf1c1c018b4572
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	06.04.2026 – 10.04.2026	Правила выполнения упражнения - https://www.gto.ru/recomendations/56ea cdb5b5cf1c1f018b456f
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	06.04.2026 – 10.04.2026	Правила и техника выполнения - https://dzen.ru/video?video_id=6312f05 06ccd6621e29ad4b6

57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	20.04.2026 – 24.04.2026	Правила выполнения упражнения - https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	20.04.2026 – 24.04.2026	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - https://dzen.ru/video?video_id=6371195443cb5a7858eb5925
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	27.04.2026 – 30.04.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1	1	27.04.2026 – 30.04.2026	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
61	Техника безопасности на занятиях футболом. Эстафеты с мячом.	1		1	04.05.2026 - 08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
62	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1	04.05.2026 - 08.05.2026	Упражнения на развитие чувства мяча - https://dzen.ru/video?video_id=63063d45eeb6317205339058
63	Удар по катящемуся мячу с разбега. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1		1	12.05.2026 – 15.05.2026	Передачи и остановки мяча - https://dzen.ru/video?video_id=63064832ef71736fd55fa362
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки и передачи мяча	1		1	12.05.2026 – 15.05.2026	Передачи и остановки мяча - https://dzen.ru/video?video_id=63064ec78d3c4c4aab83e585
65	Игровая деятельность с использованием технических	1		1	18.05.2026 – 22.05.2026	Упражнения на развитие чувства мяча -

	приёмов передачи мяча. Ведение мяча.					https://dzen.ru/video?video_id=6306450bfl9577be3571169
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1	18.05.2026 – 22.05.2026	Ведение мяча - https://dzen.ru/video?video_id=63065468ef71736fd56a62de
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.	1		1	25.05.2026 – 29.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
68	Учебная игра в футбол. Эстафеты с мячом.	1		1	25.05.2026 – 29.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Зарождение игр в России (сайт РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ Олимпийское движение в России (презентация) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/03/21/olimpiyskoe-dvizhenie-v-rossii
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями (сайт РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/?ysclid=lmjar4qdea211297695 Спортивно-тактическая подготовка (презентация)

			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sportivnotakticheskaya-podgotovka-3846644.html?ysclid=lmjb5hxsbx973832556 Планирование занятий технической подготовкой (сайт РЭШ) https://resh.edu.ru/curriculum?ysclid=lmjb79vdg120825721 Упражнения для коррекции телосложения (сайт РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/ Упражнения для профилактики нарушения осанки https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-i-korrekcija-narusheniy-osanki-3763192.html?ysclid=lmjbakk1z9788231321 https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/06/21/profilaktika-i-korreksiya-osanki
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Акробатические комбинации (сайт РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/?ysclid=lmjbdcatjd396393599 Акробатические пирамиды https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-akrobaticheskie-piramidi-v-shkole-1226292.html?ysclid=lmjbec11n454183316 Техника выполнения стойки на голове и руках. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-stoyki-na-golove-i-rukah
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	Техника выполнения стойки на голове и руках. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-stoyki-na-golove-i-rukah Упражнения степ-аэробики https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-step-aerobika-1010009.html?ysclid=lmjbgdgt1h575473239 Упражнения степ-аэробики. http://www.myshared.ru/slide/819454/?ysclid=lmjbhnclyd907940196 Комбинация на гимнастическом бревне https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-

			gimnasticheskie-uprazhneniya-na-brevne-2502870.html?ysclid=lmjbj4qhlfl38024346 Комбинация на низкой гимнастической перекладине https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/?ysclid=lmjbjt8y81998114287 Техника лазанье по канату в два приёма https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/conspect/226022/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	Преодоление препятствий наступанием https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/04/19/prezentatsii-v-razdele-legkaya-atletika Преодоление препятствий прыжковым бегом https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/09/26/prezentatsiya-beg-s-prepyatsviyami Эстафетный бег. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/02/07/estafetnyy-beg Эстафетный бег. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/?ysclid=lmjbqvuhkq272390631 Прыжки с разбега в длину https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/11/prezentatsiya-pryzhki-v-dlinu-s-razbega Прыжки с разбега в высоту https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/09/05/prezentatsiya-legkaya-atletika-pryzhki-v-vysotu Метание малого мяча в катящуюся мишень https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/16/prezentatsiya-metanie-malogo-myacha
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	Торможение на лыжах способом «упор» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262226/?ysclid=lmjbywmv9323641332 Поворот упором при спуске с пологого склона https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/07/prezentatsiya-po-teme-metodika-obucheniya-spuska-na Преодоление естественных препятствий на лыжах https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/04/25/prezentatsiya-uroka-po-temetehnika-preodoleniya Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/?ysclid=lmjc3kl92r330106157 Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/?ysclid=lmjc49a57y78580509 https://infourok.ru/peredvizheniya-po-uchebnoj-distancii-povoroty-spuski-tormozhenie-6377974.html?ysclid=lmjc4uvrtt957923205
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	Передача мяча после отскока от пола https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/26/vedenie-i-peredacha-myacha-v-basketbole Ловля мяча после отскока от пола https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-basketbol-razlichnye-sposoby.html?ysclid=lmjcaxwqme858185711 Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/ https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-tehnika-broska-v-korzinu.html?ysclid=lmjcd8n9nb559147358 Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/?ysclid=lmjci1mifo298070045 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/01/27/podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://multiurok.ru/index.php/files/ispol-zovaniie-raznovidnostiei-tiekhnichieskikh-priemov-i-taktichieskikh-dieistvii-v-ighrovykh-kombinatsiiakh-v-baskietbolie.html?ysclid=lmjckbuuy915477152
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	Верхняя прямая подача мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/09/obuchenie-tekhnikе-vypolneniya-verkhney-pryamoy-podachi Передача мяча через сетку двумя руками сверху https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/03/prezentatsiya-uroka-po-voleybolu-tema-peredacha-dvumya https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-verkhniaia-peredacha-miacha.html?ysclid=lmjcne6m3h764198576 Перевод мяча за голову https://studopedia.net/19_73060_tehnika-vipolneniya-peredachi-dvumya-rukami-za-golovu.html?ysclid=lmjco3dd48899816579 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/23/metodika-obucheniya-tekhnikeskim-igrovym-priemam-igr-0

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	Средние и длинные передачи мяча по прямой https://www.youtube.com/watch?v=HDGvd8OZOg8&ysclid=lmjcqt8jml476830294 Средние и длинные передачи мяча по диагонали https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/26/priem-i-peredacha-myacha-v-voleybole Тактические действия при выполнении углового удара https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/?ysclid=lmjct6f2lr772876775 Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/562-vbrasyvanie-myacha-iz-za-bokovoj-linii https://ballplay.narod.ru/igra_pri_vbracivahii.htm?ysclid=lmjcvft8ho866485709 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/23/metodika-obucheniya-tekhicheskim-igrovym-priemam-igr-0 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf?ysclid=lmjcxflbl139911861
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=lmjcy5nmvx913108163 https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575?ysclid=lmjcyo9x7o257564936 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567?ysclid=lmjcz610ft699891968 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567?ysclid=lmjcz610ft699891968 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf?ysclid=lmjd0gma3x349355326 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573?ysclid=lmjd1j6ymu677190653 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:

			Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574?ysclid=lmjd2bl3id923005254 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574?ysclid=lmjd2bl3id923005254 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567?ysclid=lmjd3rmoi4956313170 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f?ysclid=lmjd6un9wk670005873 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f?ysclid=lmjd6un9wk670005873 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a?ysclid=lmjd7rzu499760787 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a?ysclid=lmjd8emmk7493001219 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572?ysclid=lmjd9j7k1c683715197 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d?ysclid=lmjd9z04k8324980404 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d?ysclid=lmjd9z04k8324980404
--	--	--	---

			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571?ysclid=lmjdas22c1836883263 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569?ysclid=lmjdbk3yw5239250565 https://srshnsk.obramur.ru/upload/iblock/a7a/5zglcqr4v0zfozwndi31x4z39elyte0.pdf
Итого по разделу		60	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольная работа	Практи ческая работа	Дата изучения	
1	Истоки развития олимпизма в России	1		1	2.09. 2025 – 05.09.2025	Зарождение игр в России (сайт РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1	2.09. 2025 – 05.09.2025	Олимпийское движение в России (презентация) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/03/21/olimpiyskoe-dvizhenie-v-rossii
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1	08.09.2025 – 12.09.2025	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями (сайт РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/?ysclid=lmjar4qdea211297695

4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	08.09.2025 – 12.09.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575?ysclid=lmjcyo9x7o257564936
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	1		15.09.2025 – 19.09.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567?ysclid=lmjcz610ft699891968
6	Преодоление препятствий наступанием	1		1	15.09.2025 – 19.09.2025	Преодоление препятствий наступанием https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/04/19/prezentatsii-v-razdele-legkaya-atletika
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	22.09.2025 – 26.09.2025	Преодоление препятствий прыжковым бегом https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/09/26/prezentatsiya-beg-s-prepyatsviyami
8	Эстафетный бег	1		1	22.09.2025 – 26.09.2025	Эстафетный бег. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/02/07/estafetnyy-beg
9	Эстафетный бег.	1		1	29.09.2025 – 03.10.2025	Эстафетный бег. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/?ysclid=lmjbqvuhkq272390631
10	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1	29.09.2025 – 03.10.2025	Прыжки с разбега в длину https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/11/prezentatsiya-pryzhki-v-dlinu-s-razbega Прыжки с разбега в высоту https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/09/05/prezentatsiya-legkaya-atletika-pryzhki-v-vysotu
11	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	06.10.2025 – 10.10.2025	Метание малого мяча в катящуюся мишень https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/16/prezentatsiya-metanie-malogo-myacha
12	Тактическая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1	06.10.2025 – 10.10.2025	Спортивно-тактическая подготовка (презентация) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sportivnotakticheskaya-

						podgotovka-3846644.html?ysclid=lmjb5hxsbx973832556
13	Передача мяча после отскока от пола	1		1	20.10.2025 – 24.10.2025	Передача мяча после отскока от пола https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/26/vedenie-i-peredacha-myacha-v-basketbole
14	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	20.10.2025 – 24.10.2025	Ловля мяча после отскока от пола https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-basketbol-razlichnye-sposoby.html?ysclid=lmjcaxwqme858185711
15	Ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	27.10.2025 – 31.10.2025	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
16	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	27.10.2025 – 31.10.2025	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-tehnika-broska-v-korzinu.html?ysclid=lmjcd8n9nb559147358
17	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1	1		03.11.2025 – 07.11.2025	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/?ysclid=lmjci1mifo298070045
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	03.11.2025 – 07.11.2025	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/01/27/podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola
19	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	10.11.2025 – 14.11.2025	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://multiurok.ru/index.php/files/ispol-zovaniie-raznovidnostiei-tiekhnichieskikh-priemov-i-taktichieskikh-dieistvii-v-ighrovyykh-kombinatsiiakh-v-baskietbolie.html?ysclid=lmjckbuuuy915477152
20	Планирование занятий технической подготовкой	1		1	10.11.2025 – 14.11.2025	Планирование занятий технической подготовкой (сайт РЭШ) https://resh.edu.ru/curriculum?ysclid=lmjb79vdgl20825721
21	Оценивание оздоровительного	1		1	17.11.2025 -	Упражнения для коррекции телосложения

	эффекта занятий физической культурой. Упражнения для коррекции телосложения				21.11.2025	(сайт РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	17.11.2025 - 21.11.2025	Упражнения для профилактики нарушения осанки https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-i-korrekcija-narusheniy-osanki-3763192.html?ysclid=lmjbakk1z9788231321 https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/06/21/profilaktika-i-korrekcija-osanki
23	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатические комбинации	1		1	24.11.2025 - 28.11.2025	Акробатические комбинации (сайт РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/?ysclid=lmjbdcatjd396393599
24	Акробатические пирамиды	1		1	24.11.2025 - 28.11.2025	Акробатические пирамиды https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-akrobaticheskie-piramidi-v-shkole-1226292.html?ysclid=lmjbec11n454183316
25	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	08.12.2025 - 12.12.2025	Техника выполнения стойки на голове и руках. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-stoyki-na-golove-i-rukah
26	Комплекс упражнений степ-аэробики Акробатическая комбинация	1	1		08.12.2025 - 12.12.2025	Упражнения степ-аэробики https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-step-aerobika-1010009.html?ysclid=lmjbgdgt1h575473239
27	Комплекс упражнений степ-аэробики.	1		1	15.12.2025 - 19.12.2025	Упражнения степ-аэробики. http://www.myshared.ru/slide/819454/?ysclid=lmjbhnclyd907940196
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	15.12.2025 - 19.12.2025	Комбинация на гимнастическом бревне https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-brevne-2502870.html?ysclid=lmjbj4qhlfl38024346

29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1	22.12.2025 – 26.12.2025	Комбинация на низкой гимнастической перекладине https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/?ysclid=lmjbjt8y81998114287
30	Лазанье по канату в два приёма	1		1	22.12.2025 – 26.12.2025	Техника лазанье по канату в два приёма https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/conspect/226022/
31	Лазанье по канату в два приёма. Преодоление препятствий наступанием	1		1	29.12.2025 – 02.01.2026	Преодоление препятствий наступанием https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/train/?ysclid=lmjbmteckj605874222
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	29.12.2025 – 02.01.2026	Торможение на лыжах способом «упор» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262226/?ysclid=lmjbymwmv9323641332
33	Торможение на лыжах способом «упор». Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	12.01.2026 – 16.01.2026	Поворот упором при спуске с пологого склона https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/07/prezentatsiya-po-teme-metodika-obucheniya-spuska-na
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	12.01.2026 – 16.01.2026	Поворот упором при спуске с пологого склона https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/07/prezentatsiya-po-teme-metodika-obucheniya-spuska-na
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	19.01.2026 – 23.01.2026	Преодоление естественных препятствий на лыжах https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/04/25/prezentatsiya-uroka-po-temetehnika-preodoleniya
36	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	19.01.2026 – 23.01.2026	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/?ysclid=lmjc3kl92r330106157
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	1		26.01.2026 – 30.01.2026	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/?ysclid=lmjc49a57y78580509
38	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1	26.01.2026 – 30.01.2026	https://infourok.ru/peredvizheniya-po-uchebnoj-distancii-povoroty-spuski-tormozhenie-6377974.html?ysclid=lmjc4uvrtt957923205

39	Верхняя прямая подача мяча	1		1	02.02.2026 – 06.02.2026	Верхняя прямая подача мяча https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/09/obuchenie-tekhnikе-vypolneniya-verkhney-pryamoy-podachi
40	Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	02.02.2026 – 06.02.2026	Передача мяча через сетку двумя руками сверху https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/03/prezentatsiya-uroka-po-voleybolu-tema-peredacha-dvumya
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	09.02.2026 – 13.02.2026	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-verkhniaia-peredacha-miacha.html?ysclid=lmjcne6m3h764198576
42	Перевод мяча за голову	1		1	09.02.2026 – 13.02.2026	Перевод мяча за голову https://studopedia.net/19_73060_tehnika-vipolneniya-peredachi-dvumya-rukami-za-golovu.html?ysclid=lmjco3dd48899816579
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1		16.02.2026 – 20.02.2026	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/23/metodika-obucheniya-tekhnikeskimi-igrovymi-priemami-igr-0
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	16.02.2026 – 20.02.2026	Средние и длинные передачи мяча по прямой https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-voleybole-6152153.html?ysclid=lmjcpkne156268965
45	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	02.03.2026 – 06.03.2026	Средние и длинные передачи мяча по прямой https://www.youtube.com/watch?v=HDGvd8OZOg8&ysclid=lmjcqt8jml476830294
46	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	02.03.2026 – 06.03.2026	Средние и длинные передачи мяча по диагонали https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/26/priem-i-peredacha-myacha-v-voleybole
47	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1	10.03.2026 – 13.03.2026	Тактические действия при выполнении углового удара https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/?ysclid=lmjct6f2lr772876775

48	Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	10.03.2026 – 13.03.2026	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/562-vbrasyvanie-myacha-iz-za-bokovoj-linii
49	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	16.03.2026 – 20.03.2026	https://ballplay.narod.ru/igra_pri_vbracivahii.htm?ysclid=lmjcvft8ho866485709
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	16.03.2026 – 20.03.2026	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/23/metodika-obucheniya-tekhnikskim-igrovym-priemam-igr-0
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	23.03.2026 – 27.03.2026	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf?ysclid=lmjcxflbl139911861
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	23.03.2026 – 27.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=lmjcy5nmvx913108163
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	30.03.2026 – 03.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567?ysclid=lmjcz610ft699891968
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	30.03.2026 – 03.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf?ysclid=lmjd0gma3x349355326
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1	06.04.2026 – 10.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573?ysclid=lmjd1j6ymu677190653
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Правила и техника выполнения	1		1	06.04.2026 – 10.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574?ysclid=lmjd2bl3id923005254
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	20.04.2026 – 24.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574?ysclid=lmjd2bl3id923005254
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	20.04.2026 – 24.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567?ysclid=lmjd3rmoi4956313170
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	27.04.2026 – 30.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f?ysclid=lmjd6un9wk670005873
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	27.04.2026 – 30.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f?ysclid=lmjd6un9wk670005873
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		04.05.2026 – 08.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a?ysclid=lmjd7rzefu499760787
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	04.05.2026 – 08.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a?ysclid=lmjd8emmk7493001219
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения	1		1	12.05.2026 – 15.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf

	лежа на спине					1c1c018b4572?ysclid=lmjd9j7k1c683715197
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	12.05.2026 – 15.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d?ysclid=lmjd9z04k8324980404
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1		1	18.05.2026 – 22.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d?ysclid=lmjd9z04k8324980404
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	18.05.2026 – 22.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571?ysclid=lmjdas22c1836883263
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	25.05.2026 – 29.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569?ysclid=lmjdbk3yw5239250565
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1	25.05.2026 – 29.05.2026	https://srshnsk.obramur.ru/upload/iblock/a7a/5zglcqr4v0zfozwndi31x4z39yelyte0.pdf
		68			68	

2 часа реализуется за счет уплотнения программы

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Физическая культура в современном обществе https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-klass-fizicheskaya-kultura-v-sovremennom-obschestve-581328.html?ysclid=lmkqot8g2k522816514 Адаптивная и лечебная физическая культура https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/main/?ysclid=lmkqpi5y5380637409

Итого по разделу		2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	Коррекция нарушения осанки https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/?ysclid=lmkqq0mlvq270696871 Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/ Составление планов для самостоятельных занятий https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/?ysclid=lmkqriaix9750813417
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Профилактика умственного перенапряжения https://86.rospotrebnadzor.ru/territorialnye-otdely/nu/profilaktika-pereutomleniya?ysclid=lmkqs5doqx453350066 Упражнения для профилактики утомления https://www.1gymnasium.ru/pages/psycholog/194/?ysclid=lmkqsnv9dw159081995 Дыхательная и зрительная гимнастика https://infourok.ru/kompleksi-dihatelnoy-zritelnoy-palchikovoy-artikulyacionnoy-gimnastiki-fizkultminutki-i-relaksacii-dlya-detey-doshkolnogo-vozas-2900595.html?ysclid=lmkqugsba8226128828
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне https://pandia.ru/text/79/059/58472.php?ysclid=lmkquxfmua166863564 https://pandia.ru/text/79/059/58472.php?ysclid=lmkquxfmua166863564 Гимнастическая комбинация на перекладине https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/ Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/?ysclid=lmkqwr8hsz438549240 Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	Бег на короткие дистанции. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/ Бег на короткие дистанции. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/ Бег на длинные дистанции https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/?ysclid=lmkr9tvcem480947410 Бег на длинные дистанции https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/?ysclid=lmkr9tvcem480947410 Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html?ysclid=lmkrbc2di9670663731 Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html?ysclid=lmkrbc2di9670663731 Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71559010/?ysclid=lmkrc43bdd785970593 https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf?ysclid=lmkrer3ti2680996963
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Способы преодоления естественных препятствий на лыжах https://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov502.htm?ysclid=lmkre30ayl427281652 Способы преодоления естественных препятствий на лыжах https://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov502.htm?ysclid=lmkre30ayl427281652 Торможение боковым скольжением https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/?ysclid=lmkrrwn2ss435165927 Переход с одного лыжного хода на другой https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/?ysclid=lmkrtcfauq59969182
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	6	Повороты с мячом на месте

	"Спортивные игры")		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/?ysclid=lmkrtu04u2468220448 Передача мяча одной рукой от плеча и снизу https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/conspect/?ysclid=lmkru97j1f473415007 Передача мяча одной рукой снизу https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/conspect/95812/ Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/ Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/?ysclid=lmkrvjzr14532519339 Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/?ysclid=lmkrvjzr14532519339
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/?ysclid=lmksj4mpvk659342557 Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/ Тактические действия в защите https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/conspect/?ysclid=lmkrwmad4y116693400 Тактические действия в защите https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/conspect/?ysclid=lmkrwmad4y116693400 Тактические действия в нападении https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/conspect/?ysclid=lmkrx55gpd5468303 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/23/metodika-obucheniya-tekhnicheskim-igrovym-priemam-igr-0 Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/23/metodika-obucheniya-tekhnicheskim-igrovym-priemam-igr-0
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы http://www.offsport.ru/mini-football/udar-2.shtml?ysclid=lmkryk9ui1234679155 Остановка мяча внутренней стороной стопы. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/conspect/?ysclid=lmkryz3anc138567868

			Правила игры в мини-футбол https://fberdsk.ru/mini-football/regulations/rules.php?ysclid=lmkrzgps7w725304346 Правила игры в мини-футбол https://fberdsk.ru/mini-football/regulations/rules.php?ysclid=lmkrzgps7w725304346 Игровая деятельность по правилам классического футбола https://studfile.net/preview/7378248/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах https://www.gto.ru/history?ysclid=lmks0nhecf69402475 История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах https://www.gto.ru/history?ysclid=lmks0nhecf69402475 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575?ysclid=lmks1ihtut385601682 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567?ysclid=lmks2puup5724639223 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567?ysclid=lmks2puup5724639223 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf?ysclid=lmks3k8xfj985135348 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf?ysclid=lmks3k8xfj985135348 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573?ysclid=lmks44yj63240457978 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и

			разгибание рук в упоре лежа на полу https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574?ysclid=lmks4t4q6v958322696 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567?ysclid=lmks57s38f625956483 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f?ysclid=lmks5ofuit244112211 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f?ysclid=lmks64og9q781656277 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a?ysclid=lmks6hv2hn219793238 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a?ysclid=lmks6z966b118405667 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572?ysclid=lmks7dmg2u371243353 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572?ysclid=lmks7dmg2u371243353 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d?ysclid=lmks7z9yrb480359842 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d?ysclid=lmks7z9yrb480359842 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба
--	--	--	---

			(пневматика или электронное оружие) https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571?ysclid=lmks94y929538609941 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571?ysclid=lmks94y929538609941 Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569?ysclid=lmk59r3mt6913413523 Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени https://srshnsk.obramur.ru/upload/iblock/a7a/5zglcqr4v0zfozwndi31x4z39yelyte0.pdf
Итого по разделу		56	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольная работа	Практическая работа		
1	Физическая культура в современном обществе	1		1	2.09.2025 – 05.09.2025	Физическая культура в современном обществе https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-klass-fizicheskaya-kultura-v-sovremennom-obschestve-581328.html?ysclid=lmkqot8g2k522816514
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая	1		1	2.09.2025 – 05.09.2025	Адаптивная и лечебная физическая культура https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/main/?ysclid=lmkqpi5y5380637409

	культура				5	
3	Бег на короткие дистанции.	1		1	08.09.202 5 – 12.09.202 5	Бег на короткие дистанции. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
4	Бег на короткие дистанции. 60м	1	1	1	08.09.202 5 – 12.09.202 5	Бег на короткие дистанции. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
5	Бег на длинные дистанции	1		1	15.09.202 5 – 19.09.202 5	Бег на длинные дистанции https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/?ysclid=lmkr9tvcem480947410
6	Бег на длинные дистанции	1		1	15.09.202 5 – 19.09.202 5	Бег на длинные дистанции https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/?ysclid=lmkr9tvcem480947410
7	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1	22.09.202 5 – 26.09.202 5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html?ysclid=lmkrbc2di9670663731
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1	22.09.202 5 – 26.09.202 5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html?ysclid=lmkrbc2di9670663731
9	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1	29.09.202 5 – 03.10.202 5	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71559010/?ysclid=lmkrc43bdd785970593
10	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований	1		1	29.09.202 5 –	https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf?ysclid=lmkrer3ti2680996963

	комплекса ГТО				03.10.2025	
11	Составление планов для самостоятельных занятий	1		1	06.10.2025 – 10.10.2025	Составление планов для самостоятельных занятий https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/?ysclid=lmkqriaix9750813417
12	Способы учёта индивидуальных особенностей. Профилактика умственного перенапряжения	1		1	06.10.2025 – 10.10.2025	Профилактика умственного перенапряжения https://86.rospotrebnadzor.ru/territorialnye-otdely/nu/profilaktika-pereutomleniya?ysclid=lmkqs5doqx453350066
13	Упражнения для профилактики утомления	1		1	20.10.2025 – 24.10.2025	Упражнения для профилактики утомления https://www.1gymnasium.ru/pages/psycholog/194/?ysclid=lmkqsnv9dw159081995
14	Повороты с мячом на месте	1		1	20.10.2025 – 24.10.2025	Повороты с мячом на месте https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/?ysclid=lmkrto04u2468220448
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	27.10.2025 – 31.10.2025	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/conspect/?ysclid=lmkru97j1f473415007
16	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	27.10.2025 – 31.10.2025	Передача мяча одной рукой снизу https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/conspect/95812/
17	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	1		03.11.2025 – 07.11.2025	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
18	Бросок мяча в корзину двумя руками в	1		1	03.11.2025	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/?ysclid=lmkru97j1f473415007

	прыжке				5 – 07.11.202 5	id=lmkrvjzr14532519339
19	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	10.11.202 5 – 14.11.202 5	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/?ysclid=lmkrvjzr14532519339
20	Коррекция нарушения осанки	1		1	10.11.202 5 – 14.11.202 5	Коррекция нарушения осанки https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/?ysclid=lmkqq0mlvq270696871
21	Коррекция избыточной массы тела. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1	17.11.202 5 - 21.11.202 5	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/
22	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	17.11.202 5 - 21.11.202 5	Дыхательная и зрительная гимнастика https://infourok.ru/kompleksi-dihatelnoy-zritelnoy-palchikovoy-artikulyacionnoy-gimnastiki-fizkultminutki-i-relaksacii-dlya-detey-doshkolnogo-vozras-2900595.html?ysclid=lmkqugsba8226128828
23	Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	24.11.202 5 – 28.11.202 5	Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне https://pandia.ru/text/79/059/58472.php?ysclid=lmkquxfmua166863564
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	24.11.202 5 – 28.11.202 5	https://pandia.ru/text/79/059/58472.php?ysclid=lmkquxfmua166863564
25	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1	08.12.202 5 – 12.12.202 5	Гимнастическая комбинация на перекладине https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
26	Гимнастическая комбинация на	1		1	08.12.202	Гимнастическая комбинация на параллельных

	параллельных брусьях				5 – 12.12.202 5	брусьях https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/?ysclid=lmkqwr8hsz438549240
27	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики «Акробатическая комбинация»	1	1		15.12.202 5 – 19.12.202 5	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	15.12.202 5 – 19.12.202 5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574?ysclid=lmks4t4q6v958322696
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	22.12.202 5 – 26.12.202 5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567?ysclid=lmks57s38f625956483
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	22.12.202 5 – 26.12.202 5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f?ysclid=lmks5ofuit244112211
31	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	12.01.202 6	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1		1	12.01.202 6	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
33	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	12.01.202 6 – 16.01.202 6	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах https://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov502.htm?ysclid=lmkre30ayl427281652
34	Способы преодоления естественных	1		1	12.01.202	Способы преодоления естественных препятствий

	препятствий на лыжах				6 – 16.01.202 6	на лыжах https://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov502.htm?ysclid=lmkre30ayl427281652
35	Торможение боковым скольжением	1		1	19.01.202 6 – 23.01.202 6	Торможение боковым скольжением https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/?ysclid=lmkrrwn2ss435165927
36	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	19.01.202 6 – 23.01.202 6	Переход с одного лыжного хода на другой https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
37	Переход с одного лыжного хода на другой. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	1		26.01.202 6 – 30.01.202 6	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/?ysclid=lmkrtcfauq59969182
38	Прямой нападающий удар	1		1	26.01.202 6 – 30.01.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/?ysclid=lmksj4mpvk659342557
39	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	02.02.202 6 – 06.02.202 6	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/
40	Тактические действия в защите	1		1	02.02.202 6 – 06.02.202 6	Тактические действия в защите https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/conspect/?ysclid=lmkrwmad4y116693400
41	Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении	1		1	09.02.202 6 – 13.02.202	Тактические действия в защите https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/conspect/?ysclid=lmkrwmad4y116693400

					6	
42	Тактические действия в нападении	1		1	09.02.202 6 – 13.02.202 6	Тактические действия в нападении https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/conspect/?ysclid=lmkx55gpd5468303
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1		16.02.202 6 – 20.02.202 6	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/23/metodika-obucheniya-tehnicheskim-igrovym-priemam-igr-0
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	16.02.202 6 – 20.02.202 6	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/23/metodika-obucheniya-tehnicheskim-igrovym-priemam-igr-0
45	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	02.03.202 6 – 06.03.202 6	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы http://www.offsport.ru/mini-football/udar-2.shtml?ysclid=lmkryk9ui1234679155
46	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		1	02.03.202 6 – 06.03.202 6	Остановка мяча внутренней стороной стопы. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/conspect/?ysclid=lmkryz3anc138567868
47	Правила игры в мини-футбол	1		1	10.03.202 6 – 13.03.202 6	Правила игры в мини-футбол https://fberdsk.ru/mini-football/regulations/rules.php?ysclid=lmkrzgps7w725304346
48	Правила игры в мини-футбол	1		1	10.03.202 6 – 13.03.202 6	Правила игры в мини-футбол https://fberdsk.ru/mini-football/regulations/rules.php?ysclid=lmkrzgps7w725304346
49	Игровая деятельность по правилам	1		1	16.03.202	Игровая деятельность по правилам классического

	классического футбола				6 – 20.03.202 6	футбола https://studfile.net/preview/7378248/
50	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	16.03.202 6 – 20.03.202 6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах https://www.gto.ru/history?ysclid=lmks0nhecf69402475
51	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	23.03.202 6 – 27.03.202 6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах https://www.gto.ru/history?ysclid=lmks0nhecf69402475
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	23.03.202 6 – 27.03.202 6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cflc28018b4575?ysclid=lmks1ihtut385601682
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1	30.03.202 6 – 03.04.202 6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cflce f7e8b4567?ysclid=lmks2puup5724639223
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1	30.03.202 6 – 03.04.202 6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cflce f7e8b4567?ysclid=lmks2puup5724639223
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	06.04.202 6 – 10.04.202 6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf?ysclid=lmks3k8xfj985135348

56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	06.04.2026 – 10.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf?ysclid=lmks3k8xfj985135348
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1	20.04.2026 – 24.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573?ysclid=lmks44yj63240457978
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	20.04.2026 – 24.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f?ysclid=lmks64og9q781656277
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		27.04.2026 – 30.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a?ysclid=lmks6hv2hn219793238
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	27.04.2026 – 30.04.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a?ysclid=lmks6z966b118405667
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	04.05.2026 - 08.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572?ysclid=lmks7dmg2u371243353
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	04.05.2026 - 08.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572?ysclid=lmks7dmg2u371243353

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	12.05.2026 – 15.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d?ysclid=lmks7z9yrb480359842
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	12.05.2026 – 15.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d?ysclid=lmks7z9yrb480359842
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	18.05.2026 – 22.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571?ysclid=lmks94y929538609941
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	18.05.2026 – 22.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571?ysclid=lmks94y929538609941
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1	25.05.2026 – 29.05.2026	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569?ysclid=lmks9r3mt6913413523
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		1	25.05.2026 – 29.05.2026	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени https://srshnsk.obramur.ru/upload/iblock/a7a/5zglcqr4v0zfozwndi31x4z39yelyte0.pdf
всего		68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни https://multiurok.ru/files/tema-uroka-osnovnye-poniatiia-o-zdorove-i-zdorovom.html Восстановительный массаж. https://vk.com/wall-222422489_17 Банные процедуры. https://infourok.ru/material.html?mid=7741
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	Туристические походы. https://multiurok.ru/files/turisticheskie-pokhody-kak-formaaktivnogo-otdykha.html Прикладная ориентированная физкультурная деятельность. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни https://multiurok.ru/files/tema-uroka-osnovnye-poniatiia-o-zdorove-i-zdorovom.html Восстановительный массаж. https://vk.com/wall-22242248917 Самоконтроль, функциональные пробы https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/22/10-klass-izmerenie-rezervov-organizma-s-pomoshchyu
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	Кувырок назад в упор https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/ Кувырок назад в упор https://multiurok.ru/files/professiiafitness-trener.html Гимнастическая комбинация на высокой перекладине https://www.yandex.ru/video/preview/16959768095335748174

			Гимнастическая комбинация на параллельных брусьяхhttps://www.yandex.ru/video/preview/16095900059521930245 Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревнеhttps://yandex.ru/video/preview/14072706464889324049
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	Бег на длинные дистанции Прыжки в длину «прогнувшись» https://pptcloud.ru/9klass/fizkultura/vidysporta/atlitika/latletika Прыжки в длину «прогнувшись» https://pptcloud.ru/9klass/fizkultura/vidysporta/atlitika/latletika
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	Передача мяча Приемы и броски мяча на месте в баскетболе https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uchmetod/sports/876241-1.pdf Приемы и броски мяча в прыжке Приемы и броски мяча после ведения https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uchmetod/sports/876241-1.pdf Приемы и броски мяча после ведения https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uchmetod/sports/876241-1.pdf
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	Поддачи мяча в разные зоны в площадки соперника в волейболеhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/ Приёмы и передачи мяча на месте Приёмы и передачи в движении https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U Приёмы и передачи в движении в волейболе https://ppt-online.org/840806 Нападающие удары в волейболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	Блокировка в футболе https://alvin-almazov.ru/soccer-rus/blokirovka/ Техника ведения мяча в футболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/main/91321/ Футбол, изучение правила игры, технических приемов https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cflc1f018b456f Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

		https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a Поднимание туловища из положения лежа на спине tps://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568 Стрельба (пневматика или электронное оружие) https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf Челночный бег 3*10м https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569 Нормативы ГТО https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf
Итого по разделу	60	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ная работа	Практич еская работа		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		1	2.09. 2025 – 05.09.2025	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни https://multiurok.ru/files/tema-uroka-osnovnye-poniatiia-o-zdorove-i-zdorovom.html
2	Туристские походы как форма активного отдыха Профессионально-прикладная физическая культура	1		1	2.09. 2025 – 05.09.2025	Туристические походы. https://multiurok.ru/files/turisticheskie-pokhody-kak-formaaktivnogo-otdykha.html Прикладная ориентированная физкультурная деятельность. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/
3	Бег на короткие дистанции	1	1		08.09.2025 – 12.09.2025	Бег на короткие дистанции https://pptcloud.ru/9klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/l-atletika
4	Бег на короткие дистанции Бег на длинные дистанции	1		1	08.09.2025 – 12.09.2025	Бег на короткие дистанции Бег на длинные дистанции https://pptcloud.ru/9klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/latletika
5	Бег на длинные дистанции Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1	15.09.2025 – 19.09.2025	Бег на длинные дистанции Прыжки в длину «прогнувшись» https://pptcloud.ru/9klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/latletika
6	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1	15.09.2025 – 19.09.2025	Прыжки в длину «прогнувшись» https://pptcloud.ru/9klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/latletika
7	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	22.09.2025 –	Прыжки в длину «согнув ноги»

					26.09.2025	https://pptcloud.ru/9klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/latletika
8	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	22.09.2025 – 26.09.2025	Прыжки в длину «согнув ноги» https://pptcloud.ru/9klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/l-atletika
9	Прыжки в высоту	1		1	29.09.2025 – 03.10.2025	Прыжки в высоту https://pptcloud.ru/9klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/latletika
10	Прыжки в высоту Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	29.09.2025 – 03.10.2025	Прыжки в высоту https://pptcloud.ru/9klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/latletika Метание спортивного снаряда с разбега на дальность https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/consp ect/172094/
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	06.10.2025 – 10.10.2025	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/consp ect/172094/
12	Восстановительный массаж	1		1	06.10.2025 – 10.10.2025	Восстановительный массаж. https://vk.com/wall-22242248917
13	Восстановительный массаж Баньные процедуры	1		1	20.10.2025 – 24.10.2025	Восстановительный массаж. https://vk.com/wall-222422489_17 Баньные процедуры. https://infourok.ru/material.html?mid=7741
14	Ведение мяча в баскетболе	1		1	20.10.2025 – 24.10.2025	Ведение мяча в баскетболе https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uchmetod/sports/876241-1.pdf
15	Ведение мяча в баскетболе Передача мяча в баскетболе	1		1	27.10.2025 – 31.10.2025	Ведение мяча Передача мяча https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uchmetod/sports/876241-1.pdf
16	Передача мяча Приемы и броски мяча	1	1		27.10.2025 –	Передача мяча

	на месте в баскетболе				31.10.2025	Приемы и броски мяча на месте в баскетболе https://bibl.ngasu.ru/electronicresources/uchmetod/sports/876241-1.pdf
17	Приемы и броски мяча на месте	1		1	03.11.2025 – 07.11.2025	Приемы и броски мяча на месте https://bibl.ngasu.ru/electronicresources/uchmetod/sports/876241-1.pdf
18	Приемы и броски мяча в прыжке Приемы и броски мяча после ведения	1		1	03.11.2025 – 07.11.2025	Приемы и броски мяча в прыжке Приемы и броски мяча после ведения https://bibl.ngasu.ru/electronicresources/uchmetod/sports/876241-1.pdf
19	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	10.11.2025 – 14.11.2025	Приемы и броски мяча после ведения https://bibl.ngasu.ru/electronicresources/uchmetod/sports/876241-1.pdf
20	Измерение функциональных резервов организма Занятия физической культурой и режим питания	1		1	10.11.2025 – 14.11.2025	Самоконтроль, функциональные пробы https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/22/10-klass-izmerenie-rezervov-organizma-s-pomoshchyu
21	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1	17.11.2025 – 21.11.2025	Оказание первой доврачебной помощи. https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshinaurokefizkultury4320054.html
22	Упражнения для снижения избыточной массы тела Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		1	17.11.2025 – 21.11.2025	Упражнения для снижения избыточной массы тела https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-massetela-1471907.html способы двигательной деятельности https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/
23	Длинный кувырок с разбега	1		1	24.11.2025 – 28.11.2025	Кувырок назад в упор https://multiurok.ru/files/professiiifitnes-trener.html
24	Кувырок назад в упор Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1	24.11.2025 – 28.11.2025	Кувырок назад в упор https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/ Гимнастическая комбинация на высокой

						перекладине https://www.yandex.ru/video/preview/16959768095335748174
25	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1	08.12.2025 – 12.12.2025	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине https://www.yandex.ru/video/preview/16959768095335748174
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Акробатическая комбинация.	1	1		08.12.2025 – 12.12.2025	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях https://www.yandex.ru/video/preview/16095900059521930245
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	15.12.2025 – 19.12.2025	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях https://www.yandex.ru/video/preview/16095900059521930245 Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне https://yandex.ru/video/preview/14072706464889324049
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения черлидинга	1		1	15.12.2025 – 19.12.2025	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне https://yandex.ru/video/preview/14072706464889324049 Базовые движения Черлидинга https://nsportal.ru/kultura/sotsialnokulturnaya-deyatelnost/library/2016/12/08/metodicheskiy-material-bazovye
29	Упражнения черлидинга	1		1	22.12.2025 – 26.12.2025	Базовые движения Черлидинг https://nsportal.ru/kultura/sotsialnokulturnaya-deyatelnost/library/2016/12/08/metodicheskiy-materialbazovye
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1	22.12.2025 –	Подтягивание из виса на высокой перекладине.

	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				26.12.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574 Рывок гири 16кг. https://www.gto.ru/recomendations/56ead207b5cf1c51018b4569 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	29.12.2025 – 02.01.2026	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	29.12.2025 – 02.01.2026	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
33	Передвижение попеременным двушажным ходом	1		1	12.01.2026 – 16.01.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
34	Передвижение попеременным двушажным ходом Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	12.01.2026 – 16.01.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
35	Передвижение одновременным одношажным ходом Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	19.01.2026 – 23.01.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	19.01.2026 – 23.01.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	26.01.2026 – 30.01.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	26.01.2026 – 30.01.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/

39	Передвижение одновременным одношажным ходом Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	02.02.2026 – 06.02.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
40	Передвижение попеременным двушажным ходом	1		1	02.02.2026 – 06.02.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
41	Передвижение попеременным двушажным ходом	1		1	09.02.2026 – 13.02.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
42	Передвижение одновременным одношажным ходом Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	09.02.2026 – 13.02.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
43	Преодоление дистанции 2000-5000м	1	1		16.02.2026 – 20.02.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
44	Преодоление дистанции 2000-5000м	1		1	16.02.2026 – 20.02.2026	Лыжная подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1	02.03.2026 – 06.03.2026	Бег на лыжах 3 км или 5 км https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1	02.03.2026 – 06.03.2026	Бег на лыжах 3 км или 5 км https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1	10.03.2026 – 13.03.2026	Бег на лыжах 3 км или 5 км https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
48	Подачи мяча в разные зоны в площадки соперника в волейболе	1		1	10.03.2026 – 13.03.2026	Подачи мяча в разные зоны в площадки соперника в волейболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
49	Подачи мяча в разные зоны площадки	1		1	16.03.2026 –	Подачи мяча в разные зоны площадки

	соперника Приёмы и передачи мяча на месте				20.03.2026	соперника Приёмы и передачи мяча на месте https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspet/262454/ https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U
50	Приёмы и передачи мяча на месте Приёмы и передачи в движении	1		1	16.03.2026 – 20.03.2026	Приёмы и передачи мяча на месте Приёмы и передачи в движении https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U
51	Приёмы и передачи в движении в волейболе	1	1		23.03.2026 – 27.03.2026	Приёмы и передачи в движении в волейболе https://ppt-online.org/840806
52	Нападающие удары в волейболе	1		1	23.03.2026 – 27.03.2026	Нападающие удары в волейболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
53	Нападающие удары в волейболе	1		1	30.03.2026 – 03.04.2026	Нападающие удары в волейболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
54	Блокировка в футболе Техника ведения мяча в футболе	1		1	30.03.2026 – 03.04.2026	Блокировка в футболе https://alvin-almazov.ru/soccer-rus/blokirovka/ Техника ведения мяча в футболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/main/91321/
55	Блокировка в футболе Техника ведения мяча в футболе	1		1	06.04.2026 – 10.04.2026	Блокировка в футболе https://alvin-almazov.ru/soccer-rus/blokirovka/ Техника ведения мяча в футболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/main/91321/
56	Основные приемы мяча в футболе	1		1	06.04.2026 – 10.04.2026	Футбол, изучение правила игры, технических приемов https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
57	Основные приемы мяча в футболе	1		1	20.04.2026 –	Футбол, изучение правила игры,

	Передачи мяча в футболе. Передачи мяча в футболе				24.04.2026	технических приемов https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1	20.04.2026 – 24.04.2026	Бег на 30м, 60м, или 100 м https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cflc28018b4575
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	27.04.2026 – 30.04.2026	Подтягивание из виса на высокой перекладине. https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cflc28018b4574 Рывок гири 16кг. https://www.gto.ru/recomendations/56ead207b5cflc51018b4569 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cflc2d018b456c
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	27.04.2026 – 30.04.2026	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cflc4a018b4567
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		04.05.2026 – 08.05.2026	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cflc2d018b456a
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	04.05.2026 – 08.05.2026	Поднимание туловища из положения лежа на спине https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cflc1c018b4572
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1	12.05.2026 – 15.05.2026	Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cflc58018b4568
64	Правила и техника выполнения	1		1	12.05.2026 –	Метание мяча весом 150г, 500г(д),

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)				15.05.2026	700г(ю) https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568 Стрельба (пневматика или электронное оружие) https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	18.05.2026 – 22.05.2026	Стрельба (пневматика или электронное оружие) https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	18.05.2026 – 22.05.2026	Челночный бег 3*10м https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	25.05.2026 – 29.05.2026	Челночный бег 3*10м https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1	25.05.2026 – 29.05.2026	Нормативы ГТО https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
4. Физическая культура, 8-9 классы/ В.И.Лях, А.А.Зданевич, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>

Сайт учителей физкультуры - <https://fizkulturana5.ru/>

Физкультурно-образовательный канал «Физкультура PRO» (на Дзене) - <https://dzen.ru/fizkulturapro>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

