

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Кашарский отдел образования Администрации Кашарского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Талловеровская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директор школы

Никонова Н.Р.

Приказ № 89 от 28.08.2025 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8548618)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель: учитель физической культуры Брагинец А.А.

х. Талловеров

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 337 часов: в 5 классе – 67 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 – 67 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 67 часов (2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя

ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 класс

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в

парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

физическая культура в современном обществе. Оздоровительное направление является наиболее массовым и распространенным в нашей стране и включает в себя разнообразные занятия оздоровительной физической культурой. Спортивное направление физической культуры включает в себя занятия спортом. Это направление развивается для того, чтобы привлечь большое количество людей к разнообразным спортивным соревнованиям, включая и соревнования для учащихся общеобразовательных школ, и соревнования комплекса ГТО.

Прикладное направление физической культуры включает в себя занятия профессионально-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой.

Способы самостоятельной деятельности - это коррекция нарушения осанки и телосложения, составления плана занятий спортивной подготовкой, способы учета индивидуальных способностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с

использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Равномерный бег 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).

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 повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторного-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).

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

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 продвижением (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 начального общего образования

Личностные результаты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

тренироваться в упражнениях 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);

простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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);

простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 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;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	01.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Олимпийские игры древности	1	05.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Режим дня. Наблюдение за физическим развитием.	1	08.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	12.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Определение состояния организма	1	15.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Составление дневника по физической культуре	1	19.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Упражнения утренней зарядки	1	22.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	26.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	29.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Бег на длинные дистанции	1	03.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Бег на длинные дистанции	1	06.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Бег на короткие дистанции	1	10.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

13	Бег на короткие дистанции	1	13.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	17.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	20.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Метание малого мяча на дальность	1	24.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Упражнения на развитие гибкости	1	07.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Упражнения на развитие координации	1	10.1.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Упражнения на формирование телосложения	1	14.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	17.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	21.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	24.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Опорные прыжки	1	28.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	01.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Опорные прыжки	1	05.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Упражнения на гимнастической лестнице	1	08.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Упражнения на гимнастической скамейке	1	12.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Метание малого мяча в	1		Библиотека ЦОК

	неподвижную мишень		15.12.2025	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Техника ловли мяча	1	19.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Техника ловли мяча	1	22.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Техника передачи мяча	1	26.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Техника передачи мяча	1	29.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Ведение мяча стоя на месте	1	12.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Ведение мяча стоя на месте	1	16.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Ведение мяча в движении	1	19.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Ведение мяча в движении	1	23.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	26.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	30.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Технические действия с мячом	1	02.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Технические действия с мячом	1	06.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Прямая нижняя подача мяча	1	09.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Прямая нижняя подача мяча	1	13.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Приём и передача мяча снизу	1	13.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Приём и передача мяча	1		Библиотека ЦОК

	снизу		16.02.2026	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Приём и передача мяча сверху	1	20.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Приём и передача мяча сверху	1	27.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Технические действия с мячом	1	02.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Технические действия с мячом	1	06.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Технические действия с мячом	1	13.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Технические действия с мячом	1	16.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	20.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	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	23.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	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	27.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	06.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

55	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	10.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	13.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	17.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	20.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	24.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	24.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	27.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Ведение футбольного мяча «змейкой». Обводка мячом ориентиров.	1	04.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	08.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	15.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	18.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	22.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	25.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	1000м			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	02.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	05.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	История первых Олимпийских игр современности	1	09.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Составление дневника физической культуры	1	12.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Физическая подготовка человека	1	16.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Основные показатели физической нагрузки	1	19.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	23.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	26.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	30.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	03.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	07.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	10.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Старт с опорой на одну	1		Библиотека ЦОК

	руку с последующим ускорением		14.10.2025	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	17.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Спринтерский бег	1	21.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Спринтерский бег	1	24.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Спринтерский бег	1	07.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Акробатические комбинации	1	11.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Акробатические комбинации	1	14.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	18.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	21.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	25.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Упражнения на высоком гимнастическом бревне	1	28.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Упражнения на высоком гимнастическом бревне	1	02.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Упражнения на невысокой гимнастическом бревне	1	05.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	09.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	Эстафеты			
27	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	12.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	16.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	19.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	23.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	26.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	30.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	13.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Передвижения в стойке баскетболиста	1	16.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Передвижения в стойке баскетболиста	1	20.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Передвижения в стойке баскетболиста	1	23.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Передвижения в стойке баскетболиста	1	27.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	30.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	03.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Остановка двумя ногами и прыжком	1	06.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Остановка двумя ногами и прыжком	1	10.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Упражнения в ведении мяча	1	13.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Упражнения в ведении мяча	1	17.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Упражнения на передачу и броски мяча	1	20.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Упражнения на передачу и броски мяча	1	24.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	27.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Игровая деятельность с	1		Библиотека ЦОК

	использованием технических приемов		03.03.2026	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	06.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	10.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	13.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1	17.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1	20.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Игровая деятельность с использованием технических приема мяча снизу и сверху	1	24.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	27.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	07.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Игровая деятельность с использованием технических приемов остановки мяча	1	10.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Игровая деятельность с использованием технических приемов остановки мяча	1	14.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча	1	17.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Игровая деятельность с использованием	1	21.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	технических приемов передачи мяча			
60	Игровая деятельность с использованием технических приемов ведения мяча	1	24.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Игровая деятельность с использованием технических приемов ведения мяча	1	28.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Спринтерский бег	1	05.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Спринтерский бег	1	08.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Гладкий равномерный бег	1	12.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Гладкий равномерный бег	1	15.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	19.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	22.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	26.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	03.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	04.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	10.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	11.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Тактическая подготовка	1	17.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	18.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	24.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	25.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	01.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	02.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Упражнения для профилактики	1	08.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	нарушения осанки			
12	Эстафетный бег. Челночный бег 3*10 м	1	09.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Эстафетный бег. Челночный бег 3*10 м	1	15.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	16.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	22.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	23.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Акробатические комбинации	1	05.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Акробатические комбинации	1	06.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Акробатические пирамиды	1	12.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Стойка на голове с опорой на руки	1	13.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Стойка на голове с опорой на руки	1	19.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Комбинация на гимнастическом бревне	1	20.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Комбинация на гимнастическом бревне	1	26.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки)	1	27.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Опорный прыжок через гимнастического козла,	1	03.12.2025	Библиотека ЦОК

	согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки)			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки)	1	04.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки)	1	10.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Правила и техника выполнения выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	11.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Правила и техника выполнения выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	17.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Правила и техника выполнения выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	1	18.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Правила и техника выполнения выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	24.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Правила и техника выполнения выполнения норматива комплекса	1	25.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
33	Ловля мяча после отскока от пола	1	14.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Ловля мяча после отскока от пола	1	15.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	21.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	22.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	28.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	29.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	04.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	05.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Верхняя прямая подача мяча	1	11.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Верхняя прямая подача мяча	1	12.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	18.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	19.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Перевод мяча за голову	1	25.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

46	Перевод мяча за голову	1	26.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	04.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	05.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	11.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	12.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	18.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	19.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Тактические действия при выполнении углового удара	1	25.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Тактические действия при выполнении углового удара	1	26.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	08.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	09.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	15.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	16.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	22.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	23.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	29.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	30.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	06.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	07.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	13.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	14.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	20.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	21.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
--	----	--

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура в современном обществе	1	04.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	05.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Коррекция нарушения осанки	1	11.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Коррекция избыточной массы тела	1	12.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	18.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Составление планов для самостоятельных занятий	1	19.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	25.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Профилактика умственного перенапряжения	1	26.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Упражнения для профилактики утомления	1	02.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	03.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Акробатические комбинации	1	09.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Акробатические комбинации	1	10.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	16.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	17.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	23.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Бег на короткие дистанции	1	24.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Бег на средние дистанции	1	06.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Бег на длинные дистанции	1	07.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Бег на длинные дистанции	1	13.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Прыжки в длину с разбега	1	14.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Прыжки в длину с разбега	1	20.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	21.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	27.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	28.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	04.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	05.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	11.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Повороты с мячом на месте	1	12.12.2025	Библиотека ЦОК

				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	18.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	19.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Передача мяча одной рукой снизу	1	25.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Передача мяча одной рукой снизу	1	26.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	15.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	16.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	22.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	23.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Прямой нападающий удар	1	29.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Прямой нападающий удар	1	30.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	05.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	06.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Тактические действия в защите	1	12.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Тактические действия в защите	1	13.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Тактические действия в нападении	1	19.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Тактические действия в	1		Библиотека ЦОК

	нападении		20.02.2026	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	26.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	27.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	05.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	06.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Правила игры в мини-футбол	1	12.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Правила игры в мини-футбол	1	13.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	19.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	20.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	26.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	27.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Правила и техника выполнения норматива	1	09.04.2026	Библиотека ЦОК

	комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	10.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	16.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	17.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	23.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	24.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	30.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	07.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1	08.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	перекладине 90см			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	14.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	15.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	21.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО		22.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	01.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	04.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Восстановительный массаж	1	08.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Банные процедуры	1	11.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Измерение функциональных резервов организма	1	15.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	18.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	22.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Бег на короткие и средние дистанции	1	25.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	29.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Бег на короткие и средние дистанции	1	02.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

				/7f4116e4
11	Бег на длинные дистанции	1	06.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	09.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	13.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	16.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	20.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	23.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Длинный кувырок с разбега	1	06.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Кувырок назад в упор присев	1	10.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	13.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон	1	17.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	20.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	24.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	27.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.	1	01.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега.	1	04.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Гимнастика. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове.	1	08.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Гимнастика. Стойка на голове. Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь	1	11.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Танцевальные шаги польки	1	15.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Соскок из упора присев в стойку боком	1	18.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

	гимнастическому бревну.			/7f4116e4
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Примерная комбинация на гимнастическом бревне.	1	22.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Упражнения черлидинга. Оздоровительное направление черлидинга.	1	25.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Акробатические упражнения.	1	29.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча	1	12.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Баскетбол. Технические действия с мячом в движении и передвижении.	1	15.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Баскетбол. Технические действия с мячом в движении и передвижении.	1	19.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Баскетбол. Технические действия с мячом в движении и передвижении.	1	22.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Баскетбол. Технические действия с мячом в движении и передвижении.	1	26.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Баскетбол. Технические действия с мячом в движении и передвижении.	1	29.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	02.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Волейбол. Передача и прием мяча.	1	05.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

				/7f4116e4
41	Волейбол.Передача и прием мяча.	1	09.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Волейбол.Передача и прием мяча.	1	12.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Волейбол. Передача и прием мяча.	1	16.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Волейбол.Передача и прием мяча.	1	19.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Нападающий удар	1	26.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Нападающий удар	1	02.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Тактические действия	1	05.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Тактические действия	1	12.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Тактические действия	1	16.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Тактические действия	1	19.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Тактические действия	1	23.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

52	Тактические действия	1	26.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	06.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	09.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Прыжки в высоту	1	13.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Прыжки в высоту	1	16.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Прыжки в высоту	1	20.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Футбол. Техническая подготовка. Ведение мяча	1	23.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Ведение ведения мяча	1	27.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Приемыведения мяча	1	30.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Передачи мяча	1	04.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Остановки и удары по мячу с места	1	07.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Остановки и удары по мячу в	1	11.05.2026	Библиотека ЦОК

	движении			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Остановки и удары по мячу в движении	1	14.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	18.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	21.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	25.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., учебник, 8 классы/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество
Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840df26>

Электронное приложение к учебникам физическая культура 5-9 класса

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061468

Владелец Никонова Наталья Рудольфовна

Действителен с 09.02.2025 по 09.02.2026