МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Кашарский отдел образования администрации Кашарского района

МБОУ Талловеровская СОШ

УТВЕРЖДЕНА

и.о. директора

Никонова Н.Р.

Приказ № 55 от 28.08.2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3426381)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель: учитель физкультуры Федоров О.Г.

х.Пономарёв 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 306 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов(2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 102 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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;

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

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

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

тренироваться в упражнениях 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.

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (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 «наступание» 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).

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.

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).

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в

стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мячав 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.

II. 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.

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 «наступание» 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.

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и

«согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	8
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	10
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	8
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	10
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	10
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	15
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	64

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3
Итого по разделу		3	
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	12
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	12
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	10
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	7
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	16
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	60

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	11
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	10
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	7
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	8
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	6
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	15
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	60

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	введите значение
Добавить строку			
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	введите значение
Добавить строку			
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3
Добавить строку			
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	10
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	11
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	7
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	8
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	6
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	15
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	60

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	введите значение
Добавить строку			
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	введите значение
Добавить строку			
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3
Добавить строку			
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	11
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	10
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	7
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	8
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	6
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	15
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	60

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практические работы		
1	[[Инструкция по т/б на л/атлетике. Возрождение Олимпийских игр.]]	1		02.09.2026	[[правила по т/б. стр.6-10]]
2	[[Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.]]	1	1	07.09.2026	[[стр.128-129 рис.41]]
3	[[ГТО. Бег на 30м и 60м. Эстафеты.]]	1	1	09.09.2026	[[стр.129-130 рис42]]
4	[[Преодоление препятствий наступанием.]]	1	1	14.09.2026	[[стр.135]]
5	[[Преодоление препятствий в шаге и в прыжке.]]	1	1	16.09.2026	[[стр.136]]
6	[[Эстафетный бег.]]	1	1	21.09.2026	[[стр.132-134 рис.44, 45]]
7	[[Прыжки с разбега в длину сп. согнув ноги.]]	1	1	23.09.2026	[[стр.141-143]]
8	[[Прыжки с разбега в длину сп. согнув ноги.]]	1	1	28.09.2026	[[стр.141-143]]
9	[[ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.]]	1	1	30.09.2026	[[развитие прыгучести]]
10	[[Метание малого мяча по движущейся мишени.]]	1	1	05.10.2026	[[стр.144-145]]
11	[[Метание мяча весом 150 г. Эстафеты.]]	1	1	07.10.2026	[[техника метания]]
12	[[ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.]]	1	1	12.10.2026	[[техника метания]]
13	[[Гладкий равномерный бег.]]	1	1	14.10.2026	[[стр.131-132 рис.43]]
14	[[ГТО. Бег 1000 м, 1500 м.]]	1	1	19.10.2026	[[ср.131-132 рис.43]]
15	[[Прыжковые упражнения: прыжок в высоту сразбега способом "перешагивание"]]	1	1	21.10.2026	[[стр.139-141 рис.47]]
16	[[Тема: Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.]]	1	1	09.11.2026	[[правила по т/б]]
17	[[Упражнения для коррекции телосложения.]]	1	1	11.11.2026	[[стр.91-95 рис.11, 12]]
19	[[Упражнения для профилактики нарушения осанки.]]	1	1	18.11.2026	[[стр.97-101 рис.15, 16, 17]]
20	[[Акробатическая комбинация № 1]]	1	1	23.11.2026	[[стр.102-103 рис.18]]
21	[[Акробатическая комбинация № 2.]]	1	1	25.11.2026	[[стр.104 рис.19]]

22	[[Опорный прыжок согнув ноги (мальчики).]]	1	1	30.11.2026	[[стр.104-106 рис.20]]
23	[[Опорный прыжок ноги врозь (девочки).]]	1	1	02.12.2026	[[стр.106-107 рис.21]]
24	[[Опорные прыжки через гимнастического козла.]]	1	1	07.12.2026	[[стр.104-107 рис.20, 21]]
25	[[Опорные прыжки через гимнастического козла.]]	1	1	09.12.2026	[[стр.104-107 рис.20, 21]]
26	[[Упражнения на низком гимнастическом бревне.]]	1	1	14.12.2026	[[стр.107-111 рис.22, 23]]
27	[[Упражнения на низком гимнастическом бревне.]]	1	1	16.12.2026	[[стр.107-111 рис.22, 23]]
28	[[Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.]]	1	1	21.12.2026	[[стр.111-114 рис.24, 25, 26, 27]]
29	[[Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.]]	1	1	23.12.2026	[[стр.111-114 рис.24, 25, 26, 27]]
30	[[Лазание по канату в два приёма.]]	1	1	28.12.2026	[[стр.126-127 рис.38]]
31	[[Лазание по канату в два приёма.]]	1	1	30.12.2026	[[стр.126-127 рис.38]]
32	[[Тема: Спортивно-подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Передвижения в стойке баскетболиста.]]	1	1	11.01.2027	[[правила по т/б]]
33	[[Остановка двумя шагами и прыжком.]]	1	1	13.01.2027	[[стр.161-162 рис.58, 59]]
34	[[Остановка двумя шагами и прыжком.]]	1	1	18.01.2027	[[стр.161-162 рис.58, 59]]
35	[[Упражнения в ведении мяча.]]	1	1	20.01.2027	[[техника ведения]]
36	[[Ведение мяча с изменением направления движения.]]	1	1	25.01.2027	[[стр.165-166]]
37	[[Упражнения на передачу и броски мяча.]]	1	1	27.01.2027	[[техника выполнения]]
38	[[Игровая деятельность с использованием технических приемов.]]	1	1	01.02.2027	[[стр.156-159]]
39	[[Волейбол.Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.]]	1	1	03.02.2027	[[стр.181-182]]
40	[[Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.]]	1	1	08.02.2027	[[стр.181-182]]
41	[[Подача мяча снизу.]]	1	1	10.02.2027	[[техника подачи]]
42	[[Нижняя боковая подача.]]	1	1	15.02.2027	[[стр176-177 рис.66]]
43	[[Верхняя прямая подача.]]	1	1	17.02.2027	[[стр.178-179 рис.67, 68]]
44	[[Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.]]	1	1	20.02.2027	[[техника передачи]]
45	[[Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.]]	1	1	24.02.2027	[[техника подачи]]

46	[[Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.]]	1	1	01.03.2027	[[техника подачи]]
47	[[Футбол. Ведение мяча змейкой.]]	1	1	03.03.2027	[[стр.187-188 рис.70]]
48	[[Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.]]	1	1	10.03.2027	[[стр.186]]
49	[[Удар по катящемуся мячу с разбега.]]	1	1	15.03.2027	[[стр188-189 рис.71]]
50	[[Игровая деятельность с использованием приема остановки мяча.]]	1	1	17.03.2027	[[техника остановки]]
51	[[Игровая деятельность с использованием приема передачи мяча.]]	1	1	22.03.2027	[[техника передачи]]
52	[[Игровая деятельность с использованием приема передачи мяча.]]	1	1	24.03.2027	[[техника передачи]]
53	[[История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила ТБ на л/а. Первая помощь при травмах.]]	1	1	07.04.2027	[[правила по т/б]]
54	[[ГТО. Подтягивание на высокой перекладине-мальчики. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты.]]	1	1	12.04.2027	[[развитие силы]]
55	[[ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.]]	1	1	14.04.2027	[[развитие силы]]
56	[[ГТО. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Эстафеты.]]	1	1	19.04.2027	[[развитие гибкости]]
57	[[ГТО. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.]]	1	1	21.04.2027	[[развитие прыгучести]]
58	[[ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты.]]	1	1	26.04.2027	[[развитие преса]]
59	[[ГТО. Бег 30м, 60 м. Подвижные игры.]]	1	1	28.04.2027	[[стр.129-131 рис.42]]
60	[[Преодоление препятствий наступанием.]]	1	1	05.05.2027	[[стр.135]]
61	[[Преодоление препятсвий прыжковым бегом.]]	1	1	12.05.2027	[[стр.136]]
62	[[ГТО: Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.]]	1	1	17.05.2027	[[развитие координации]]
63	[[Метание мяча 150 г. с разбега.]]	1	1	19.05.2027	[[техника метания]]
64	[[ГТО: Метание мяча 150г. Эстафеты.]]	1	1	24.05.2027	[[техника метания]]
65	[[ГТО: Бег 1000м. Бег 1500м. Подвижные игры.]]	1	1	26.05.2027	[[стр.131-132 рис.43]]
Добавить строку					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	64		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	[[Л/а. Инструктаж по Т.Б. Возрождение олимпийских игр.]]	1	1	01.09.2026	[[правила по т/б]]
2	[[Старт с опорой на одну руку.]]	1	1	02.09.2026	[[стр.128-129 рис.41]]
3	[[ГТО. Бег на 30м и 60м.]]	1	1	08.09.2026	[[стр.129-131 рис.42]]
4	[[Преодоление препятствий в шаге и в прыжке.]]	1	1	09.09.2026	[[стр.136]]
5	[[Преодоление препятствий наступанием.]]	1	1	15.09.2026	[[стр.135]]
6	[[Эстафетный бег.]]	1	1	16.09.2026	[[стр.132-133 рис.44, 45.]]
7	[[Прыжки с разбега в длину сп. согнув ноги.]]	1	1	22.09.2026	[[стр.141-144]]
8	[[Прыжки с разбега в длину сп. согнув ноги.]]	1	1	23.09.2026	[[стр.141-144]]
9	[[Гладкий равномерный бег.]]	1	1	29.09.2026	[[стр.131-132 рис.43]]
10	[[Кроссовый бег.]]	1	1	30.09.2026	[[стр.136-138 рис.46]]
11	[[ГТО: Бег на 1500м.]]	1	1	06.10.2026	[[стр.131-132 рис.43]]
12	[[Метание малого мяча в катящуюся мишень.]]	1	1	07.10.2026	[[стр.144-145]]
13	[[Метание малого мяча в катящуюся мишень.]]	1	1	13.10.2026	[[стр.144-145]]
14	[[ГТО: Метание мяча весом 150г.]]	1	1	14.10.2026	[[техника выполнения]]
15	[[Прыжки с разбега в высоту сп. перешагивание..]]	1	1	20.10.2026	[[стр.139-141 рис.47.]]
16	[[Прыжки с разбега в высоту сп. перешагивание..]]	1	1	21.10.2026	[[стр.139-141 рис.47.]]
17	[[Гимнастика. Соблюдение правил Т/Б и гигиены мест занятий физ. упражнениями.]]	1	1	10.11.2026	[[правила по т/б]]
18	[[Акробатическая комбинация № 1.]]	1	1	11.11.2026	[[стр.102-103 рис.18]]
19	[[Акробатическая комбинация № 2.]]	1	1	17.11.2026	[[стр.104 рис.19]]
20	[[Упражнения для коррекции телосложения.]]	1	1	18.11.2026	[[стр.91-95 рис.11, 12.]]
21	[[Упражнения для профилактики нарушения осанки.]]	1	1	24.11.2026	[[стр.97-101 рис.15, 16, 17.]]
22	[[Упражнения для профилактики	1	1	25.11.2026	[[стр. 95-97

	нарушений зрения.]]				рис.13, 14.]]
23	[[Лазание по канату в два приема.]]	1	1	01.12.2026	[[стр.126-127 рис.38]]
24	[[Лазание по канату в два приема.]]	1	1	02.12.2026	[[стр.126-127 рис.38]]
25	[[Комбинация на гимнастическом бревне № 1]]	1	1	08.12.2026	[[стр.107-109 рис.22]]
26	[[Комбинация на гимнастическом бревне № 2]]	1	1	09.12.2026	[[стр.110-111 рис.23]]
27	[[Упражнения на невысокой перекладине.]]	1	1	15.12.2026	[[стр.111-114]]
28	[[Стойка на голове с опорой на руки.]]	1	1	16.12.2026	[[техника выполнения]]
29	[[Лазание по гимнастической стенке.]]	1	1	22.12.2026	[[стр.127-128 рис.39, 40]]
30	[[Олимпийское движение в современной России]]	1	1	23.12.2026	[[стр.52-56]]
31	[[Основные виды спорта, входящие в олимпийские игы.]]	1	1	29.12.2026	[[стр.56-65]]
32	[[Закаливание.]]	1	1	30.12.2026	[[стр.36-39]]
33	[[Спортивные игры. Инструктаж по Т.Б. Повороты с мячом.]]	1	1	12.01.2027	[[правила по т/б стр.163 рис.60]]
34	[[Передача мяча отскоком от пола.]]	1	1	13.01.2027	[[техника выполнения]]
35	[[Ловля мяча после отскока от пола.]]	1	1	19.01.2027	[[стр.164-165]]
36	[[Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.]]	1	1	20.01.2027	[[стр.166-167 рис.61]]
37	[[Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.]]	1	1	26.01.2027	[[стр.166-167 рис.61]]
38	[[Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.]]	1	1	27.01.2027	[[стр.168-169 рис.62]]
39	[[Игровая деятельность с использованием разученных приемов.]]	1	1	02.02.2027	[[стр.156-173]]
40	[[Волейбол. Нижняя боковая подача.]]	1	1	03.02.2027	[[стр.176-177 рис.66]]
41	[[Нижняя боковая подача.]]	1	1	09.02.2027	[[стр.176-177 рис.66]]
42	[[Верхняя прямая подача мяча.]]	1	1	10.02.2027	[[стр.178-180 рис.67, 68]]
43	[[Верхняя прямая подача мяча.]]	1	1	16.02.2027	[[стр.178-180 рис.67, 68]]
44	[[Передача мяча через сетку двумя руками сверху.]]	1	1	17.02.2027	[[техника выполнения]]
45	[[Передача мяча через сетку двумя руками сверху.]]	1	1	24.02.2027	[[техника выполнения]]
46	[[Приём мяча снизу.]]	1	1	02.03.2027	[[техника выполнения]]
47	[[Игровая деятельность с использованием разученных приемов.]]	1	1	03.03.2027	[[стр.182-184]]
48	[[Футбол. Ведение мяча змейкой.]]	1	1	09.03.2027	[[стр.187-188

					рис.70]]
49	[[Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.]]	1	1	10.03.2027	[[стр.186 рис.70]]
50	[[Удар с разбега по катящемуся мячу.]]	1	1	16.03.2027	[[стр.188-189 рис.71]]
51	[[Средние и длинные передачи мяча по прямой.]]	1	1	17.03.2027	[[стр.188]]
52	[[Средние и длинные передачи мяча по диагонали.]]	1	1	23.03.2027	[[стр.188]]
53	[[Средние и длинные передачи мяча по диагонали.]]	1	1	24.03.2027	[[стр.188]]
54	[[ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила по Т.Б.]]	1	1	07.04.2027	[[правила по т/б]]
55	[[ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики.]]	1	1	13.04.2027	[[развитие силы]]
56	[[Первая помощь при травмах. ГТО: Бег на 30м и 60м.]]	1	1	14.04.2027	[[стр.129 рис.42]]
57	[[ГТО: Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. - девочки.]]	1	1	20.04.2027	[[развитие силы]]
58	[[ГТО: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.]]	1	1	21.04.2027	[[развитие гибкости]]
59	[[ГТО: Бег на 1500м.]]	1	1	27.04.2027	[[стр.131-132 рис.43]]
60	[[Преодоление препятствий наступанием.]]	1	1	28.04.2027	[[стр.135]]
61	[[Преодоление препятствий в шаге и в прыжке.]]	1	1	04.05.2027	[[стр.136]]
62	[[ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.]]	1	1	05.05.2027	[[развитие силы]]
63	[[ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине.]]	1	1	11.05.2027	[[развитие преса]]
64	[[Метание малого мяча 150 г. с разбега.]]	1	1	12.05.2027	[[техника выполнения]]
65	[[ГТО: Метание малого мяча весом 150 г.]]	1	1	18.05.2027	[[техника выполнения]]
66	[[ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.]]	1	1	19.05.2027	[[развитие прыгучести]]
67	[[ГТО: Челночный бег 3 х 10 м.]]	1	1	25.05.2027	[[развитие координации]]
68	[[Фестиваль "Мы и ГТО". (сдача норм ГТО 4 ступени).]]	1	1	26.05.2027	[[развитие физ.качеств]]
Добавить строку					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	[[Т.Б. на уроках л/а. Физическая культура в современном обществе.]]	1	1	01.09.2026	[[Правила по т/б]]
2	[[Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Стартовый разгон. Бег 30м.]]	1	1	03.09.2026	[[стр.102-104]]
3	[[Бег на короткие дистанции. Бег 30 м., 60 м.]]	1	1	08.09.2026	[[стр.102-104]]
4	[[ГТО. Бег 30 м., 60 м.]]	1	1	10.09.2026	[[стр.102-104]]
5	[[Бег на средние дистанции. Бег 500 м.]]	1	1	15.09.2026	[[стр.104-107]]
6	[[Прыжки в длину с разбега сп. согнув ноги.]]	1	1	17.09.2026	[[стр.109-110]]
7	[[Прыжки в длину с разбега сп. согнув ноги.]]	1	1	22.09.2026	[[стр.109-110]]
8	[[Прыжки в высоту с разбега сп. перешагивание.]]	1	1	24.09.2026	[[стр.107-109]]
9	[[Прыжки в высоту с разбега сп. перешагивание.]]	1	1	29.09.2026	[[стр.107-109]]
10	[[Метание мяча 150г. с разбега.]]	1	1	01.10.2026	[[стр.110-112 рис.33]]
11	[[Метание мяча 150г. с разбега на дальность.]]	1	1	06.10.2026	[[стр.110-112 рис.33]]
12	[[ГТО. Метание мяча 150г. на резельтат.]]	1	1	08.10.2026	[[стр.110-112 рис.33]]
13	[[Бег на длинные дистанции 2000м.]]	1	1	13.10.2026	[[стр.104-107]]
14	[[Бег на длинные дистанции 2000м.]]	1	1	15.10.2026	[[стр.104-107]]
15	[[Преодоление препятствий наступанием и прыжком.]]	1	1	20.10.2026	[[Техника выполнения]]
16	[[Адаптивная и лечебная физическая культура]]	1	1	22.10.2026	[[стр.15-16]]
17	[[Т.Б. на уроках гимнастики.]]	1	1	05.11.2026	[[Правила по т/б.]]
18	[[Дыхательная и зрительная гимнастика]]	1	1	10.11.2026	[[стр.77-78]]
19	[[Комплекс упражнений при избыточной массе тела.]]	1	1	12.11.2026	[[стр.75-77 рис.16]]
20	[[Акробатические комбинации]]	1	1	17.11.2026	[[стр.80-81]]
21	[[Акробатические комбинации]]	1	1	19.11.2026	[[стр.80-81]]
22	[[Стойка на голове и руках.]]	1	1	24.11.2026	[[стр.84-85 рис.19, 20.]]
23	[[Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.]]	1	1	26.11.2026	[[стр.87-90 рис.23, 24, 25.]]
24	[[Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.]]	1	1	01.12.2026	[[стр.87-90 рис.23, 24, 25.]]
25	[[Висы и упоры на перекладине.]]	1	1	03.12.2026	[[техника выполнения]]

26	[[Висы и упоры на перекладине.]]	1	1	08.12.2026	[[техника выполнения]]
27	[[Упражнения для профилактики утомления]]	1	1	10.12.2026	[[стр.74-75]]
28	[[ГТО. Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье.]]	1	1	15.12.2026	[[развитие гибкости]]
29	[[ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.]]	1	1	17.12.2026	[[развитие преса]]
30	[[ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д).]]	1	1	22.12.2026	[[развитие силы]]
31	[[ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. (д). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (м).]]	1	1	24.12.2026	[[развитие силы]]
32	[[Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями.]]	1	1	29.12.2026	[[стр.54-57 рис.14, 15.]]
33	[[Спортивные игры. Баскетбол.Инструктаж по Т/Б. Ведение мяча.]]	1	1	12.01.2027	[[правила по т/б.]]
34	[[Повороты с мячом на месте]]	1	1	14.01.2027	[[стр.120 рис.38]]
35	[[Передача мяча одной рукой от плеча и снизу]]	1	1	19.01.2027	[[стр.121-122 рис.39]]
36	[[Передача мяча одной рукой снизу]]	1	1	21.01.2027	[[стр.123 рис.40]]
37	[[Бросок мяча в корзину после ведения (в движении).]]	1	1	26.01.2027	[[стр.125 рис.42]]
38	[[Бросок мяча в корзину после ведения (в движении).]]	1	1	28.01.2027	[[стр.125 рис.42]]
39	[[Тактические действия в защите.]]	1	1	02.02.2027	[[стр.128-130]]
40	[[Волейбол.Передачи мяча. подачи мяча.]]	1	1	04.02.2027	[[стр.130-136]]
41	[[Прямой нападающий удар]]	1	1	09.02.2027	[[стр.136-138 рис.52]]
42	[[Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места]]	1	1	11.02.2027	[[стр.138-140 рис.54]]
43	[[Тактические действия.]]	1	1	16.02.2027	[[стр.140-141]]
44	[[Тактические действия в нападении]]	1	1	18.02.2027	[[стр.140-141]]
45	[[Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов]]	1	1	25.02.2027	[[техника выполнения]]
46	[[Футбол.Ведение мяча по прямой и змейкой.]]	1	1	02.03.2027	[[техниеа выполнения]]
47	[[Ведение мяча змейкой.]]	1	1	04.03.2027	[[техника выполнения]]
48	[[Удар по лежачему и катящемуся мячу.]]	1	1	09.03.2027	[[стр.142-145 рис.55, 56, 57, 58.]]
49	[[Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы]]	1	1	11.03.2027	[[стр144-145 рис.57.]]
50	[[Остановка мяча внутренней стороной стопы]]	1	1	16.03.2027	[[стр.146-148 рис.59, 60, 61,

					62.]]
51	[[Правила игры в мини-футбол]]	1	1	18.03.2027	[[правила игры]]
52	[[Игровая деятельность по правилам мини-футбола.]]	1	1	23.03.2027	[[техника выполнения]]
53	[[Игровая деятельность по правилам мини-футбола.]]	1	1	25.03.2027	[[техника выполнения]]
54	[[Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.]]	1	1	08.04.2027	[[правила по т/б]]
55	[[ГТО. Бег на 30м и 60м.]]	1	1	13.04.2027	[[стр.102-104]]
56	[[ГТО. Бег на 1500м или 2000м .]]	1	1	15.04.2027	[[стр. 104-107]]
57	[[ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.]]	1	1	20.04.2027	[[развитие силы]]
58	[[Преодоление препятствий наступанием.]]	1	1	22.04.2027	[[техника выполнения]]
59	[[ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см]]	1	1	27.04.2027	[[развитие силы]]
60	[[ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1	1	29.04.2027	[[развитие гибкости]]
61	[[ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1	1	04.05.2027	[[развитие прыгучести]]
62	[[ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.]]	1	1	06.05.2027	[[развитие преса]]
63	[[Метание мяча 150 г. с разбега.]]	1	1	11.05.2027	[[]]
64	[[ГТО. Метание мяча весом 150г]]	1	1	13.05.2027	[[техника выполнения]]
65	[[Челночный бег 3*10 м.]]	1	1	18.05.2027	[[развитие координации]]
66	[[ГТО. Челночный бег 3*10 м.]]	1	1	20.05.2027	[[развитие координации]]
67	[[Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени]]	1	1	25.05.2027	[[развитие физ.качеств]]
Добавить строку					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	67		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	[[Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а. Стартовый разгон.]]	1	1	01.09.2026	[[Правила по т/б.]]
2	[[Адаптивная и лечебная физическая культура.]]	1	1	07.09.2026	[[стр. 15-16]]
3	[[Бег на короткие дистанции 30 м., 60 м.]]	1	1	08.09.2026	[[стр.102-104]]
4	[[ГТО. Бег 30 м., 60 м.]]	1	1	14.09.2026	[[стр. 102-104]]
5	[[Здоровье и здоровый образ жизни]]	1	1	15.09.2026	[[стр.44-50]]
6	[[Бег на длинные дистанции 2000 м.]]	1	1	21.09.2026	[[стр. 104-107]]
7	[[ГТО. Бег на длинные дистанции 2000 м.]]	1	1	22.09.2026	[[стр. 104-107]]
8	[[Метание мяча 150 г. с разбега на дальность]]	1	1	28.09.2026	[[стр.110-112 рис. 33]]
9	[[ГТО. Метание мяча 150 г. с разбега на дальность]]	1	1	29.09.2026	[[стр. 110-112 рис. 33]]
10	[[Прыжки в длину «согнув ноги»]]	1	1	05.10.2026	[[стр. 109-110]]
11	[[Прыжки в длину «согнув ноги»]]	1	1	06.10.2026	[[стр. 109-110]]
12	[[Прыжки в высоту сп. перешагивание.]]	1	1	12.10.2026	[[стр. 107-109]]
13	[[Прыжки в высоту сп. перешагивание.]]	1	1	13.10.2026	[[стр. 107-109]]
14	[[Преодоление препятствий наступанием.]]	1	1	19.10.2026	[[Техника преодоления препятствий]]
15	[[Преодоление препятствий шагом и прыжком.]]	1	1	20.10.2026	[[Техника преодоления препятствий]]
16	[[Инструктаж по т/б на уроках гимнастики.]]	1	1	09.11.2026	[[Правила по т/б.]]
17	[[Акробатическая комбинация.]]	1	1	10.11.2026	[[стр. 80-81]]
18	[[Акробатическая комбинация.]]	1	1	16.11.2026	[[стр. 80-81]]
19	[[ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.]]	1	1	17.11.2026	[[Развитие гибкости]]
20	[[Длинный кувырок с разбега]]	1	1	23.11.2026	[[стр. 81-83 рис. 18]]
21	[[Длинный кувырок с разбега]]	1	1	24.11.2026	[[стр. 81-83 рис.18]]
22	[[ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.]]	1	1	30.11.2026	[[Развитие преса.]]
23	[[Кувырок назад в упор]]	1	1	01.12.2026	[[стр. 86-87 рис.22]]
24	[[Кувырок назад в упор]]	1	1	07.12.2026	[[стр. 86-87 рис.22]]
25	[[ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. (д).]]	1	1	08.12.2026	[[Развитие силы.]]
26	[[Стойка на голове и руках.]]	1	1	14.12.2026	[[стр. 84-86 рис.19,20]]

27	[[Стойка на голове и руках.]]	1	1	15.12.2026	[[стр. 84-86 рис.19,20]]
28	[[Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне]]	1	1	21.12.2026	[[стр. 87-91]]
29	[[Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне]]	1	1	22.12.2026	[[стр. 87-91]]
30	[[Правила проведения банных процедур.]]	1	1	28.12.2026	[[стр. 50-54]]
31	[[Туристские походы как форма активного отдыха]]	1	1	29.12.2026	[[стр. 38-44]]
32	[[Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Баскетбол. Повороты на месте.]]	1	1	11.01.2027	[[Правила по т/б. стр. 120]]
33	[[Ведение мяча с изменением направления.]]	1	1	12.01.2027	[[стр. 121]]
34	[[Передача мяча одной рукой от плеча.]]	1	1	18.01.2027	[[стр. 121-122]]
35	[[Передача мяча одной рукой снизу.]]	1	1	19.01.2027	[[стр. 123]]
36	[[Бросок мяча в кольцо после ведения.]]	1	1	25.01.2027	[[стр. 125-126]]
37	[[Бросок мяча с места.]]	1	1	26.01.2027	[[Техника броска.]]
38	[[Штрафной бросок.]]	1	1	01.02.2027	[[стр. 126]]
39	[[Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху.]]	1	1	02.02.2027	[[стр.130-132. рисунок 46,47,48.]]
40	[[Приём и передача мяча двумя руками снизу.]]	1	1	08.02.2027	[[стр.133-134 рисунок 49.]]
41	[[Подачи мяча в разные зоны площадки соперника]]	1	1	09.02.2027	[[Техника подачи]]
42	[[Передача мяча сверху двумя руками назад.]]	1	1	15.02.2027	[[стр.132 рисунок 48]]
43	[[Приёмы и передачи в движении]]	1	1	16.02.2027	[[техника передачи]]
44	[[Приёмы и передачи в движении]]	1	1	22.02.2027	[[техника передачи]]
45	[[Нападающий удар.]]	1	1	01.03.2027	[[стр.136-137 рисунок 52]]
46	[[Блокировка]]	1	1	02.03.2027	[[стр.138-140 рисунок 54]]
47	[[Футбол. Ведение мяча.]]	1	1	09.03.2027	[[Техника ведения]]
48	[[Приемы мяча]]	1	1	15.03.2027	[[Техника остановки]]
49	[[Передачи мяча]]	1	1	16.03.2027	[[Техника передачи]]
50	[[Остановки мяча.]]	1	1	22.03.2027	[[стр.146-148 рисунок 59, 60, 61, 62.]]
51	[[Удары по мячу.]]	1	1	23.03.2027	[[стр.142-145 рис. 55, 56, 57, 58.]]
52	[[История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.	1	1	12.04.2027	[[Правила по

	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах]]				т/б.]]
53	[[ГТО. Челночный бег 3*10 м.]]	1	1	13.04.2027	[[Развитие ловкости]]
54	[[ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1	1	19.04.2027	[[Развитие гибкости]]
55	[[ГТО. Бег на 30м. 60 м.]]	1	1	20.04.2027	[[стр. 101-103]]
56	[[Преодоление препятствий наступанием.]]	1	1	26.04.2027	[[Техника выполнения]]
57	[[ГТО. Бег на 2000м.]]	1	1	27.04.2027	[[стр.104-106]]
58	[[ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу]]	1	1	04.05.2027	[[Развитие силы]]
59	[[ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см]]	1	1	11.05.2027	[[Развитие силы]]
60	[[Преодоление препятствий в шаге и в прыжке.]]	1	1	17.05.2027	[[Техника выполнения]]
61	[[ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.]]	1	1	18.05.2027	[[Развитие прыгучести]]
62	[[ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине]]	1	1	24.05.2027	[[Развитие преса]]
63	[[ГТО. Метание мяча весом 150 г.]]	1	1	25.05.2027	[[техника выполнения]]
Добавить строку					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66		

Учебно – контрольные нормативы

5 класс

мальчики			Контрольные упражнения	девочки		
5	4	3		5	4	3
5,3	5,8	6,2	Бег 30м (сек.)	5,8	6,2	6,6
10,8	11,3	11,8	Бег 60м (сек)	11.0	11,5	12,0
8,5	9,3	9,7	Челночный бег 3 * 10м (сек.)	8,9	9,7	10,0
1200	1100	1000	Шестиминутный бег (м)	900	800	700
38	41	44	Бег 200м (сек)	42	45	48
1.05	1.10	1.15	Бег 300м (мин.сек)	1.10	1.15	1.20
1.35	1.41	1.50	Бег 400м (мин.сек)	1.40	1.53	2.20
2.00	2.05	2.10	Бег 500м (мин.сек)	2.10	2.15	2.25
4.15	4.30	5.20	Бег 800м (мин.сек)	4.20	5.10	5.30
4.40	4.45	5.10	Бег 1000м (мин)	5.25	5.40	6.00
8.40	9.20	9.50	Бег 1500м (мин)	9.00	9.50	10.20
170	160	140	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130
300	270	250	Прыжок в длину с разбега (см)	270	240	210
105	100	90	Прыжок в высоту (см)	100	80	70
85	76	70	Прыжки через скакалку 60сек (раз)	105	96	90
46	42	38	Приседания (мин/раз)	42	38	34
33	27	19	Метание мяча 150г (м)	20	16	12
400	330	290	Метание мяча 1кг. из-за головы (см)	380	290	240
21	19	16	Поднимание туловища за 30сек. (раз)	19	16	13
36	33	24	За 60сек (раз)	31	23	20
7	5	3	Подтягивание из виса (раз)			
19	15	13	Подтягивание из виса лёжа (раз)	15	10	8
16	12	8	Отжимание от пола (раз)	11	6	5
+10	+8	+6	Наклон вперёд (см)	+12	+8	+5
25	15	6	Вис на согнутых руках (сек)	18	12	5

Учебно – контрольные нормативы

6 класс

мальчики			Контрольные упражнения	девочки		
5	4	3		5	4	3
5,1	5,6	5,8	Бег 30м (сек.)	5,4	6,0	6,3
10,4	10,9	11,4	Бег 60м (сек)	10,8	11,3	11,8
8,3	9,0	9,3	Челночный бег 3 * 10м (сек.)	8,8	9,6	9,9
1250	1150	1050	Шестиминутный бег (м)	950	850	750
37	40	43	Бег 200м (сек)	41	44	47
1.00	1.03	1.07	Бег 300м (мин.сек)	1.05	1.08	1.12
1.20	1.30	1.50	Бег 400м (мин.сек)	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	Бег 500м (мин.сек)	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	Бег 800м (мин.сек)	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	Бег 1000м (мин)	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	Бег 1500м (мин)	8.00	8.20	8.40
175	165	145	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
330	300	270	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	240
110	105	95	Прыжок в высоту (см)	100	90	80
95	85	80	Прыжки через скакалку 60сек (раз)	115	106	100
48	46	44	Приседания (мин/раз)	46	44	42
36	29	21	Метание мяча 150г (м)	23	18	15
430	350	305	Метание мяча 1кг. из-за головы (см)	400	320	250
18	15	11	Поднимание туловища за 30сек. (раз)	16	13	11
37	34	26	За 60сек (раз)	32	25	22
8	6	4	Подтягивание из виса (раз)			
			Подтягивание из виса лёжа (раз)	17	14	9
20	16	12	Отжимание от пола (раз)	11	7	5
+5	+3	+2	Наклон вперёд (см)	+9	+7	+6
27	20	10	Вис на согнутых руках (раз)	20	14	5

Учебно – контрольные нормативы

7 класс

мальчики			Контрольные упражнения	девочки		
5	4	3		5	4	3
5,0	5,3	5,6	Бег 30м (сек.)	5,2	5,9	6,1
9,8	10,3	10,8	Бег 60м (сек)	10,8	11,3	11,8
15,1	15,6	16,2	Бег 100м (сек)	17,5	18,5	19,5
8,2	8,8	9,0	Челночный бег 3 * 10м (сек.)	8,6	9,4	9,7
1300	1200	1100	Шестиминутный бег (м)	1000	900	800
36	39	42	Бег 200м (сек)	40	43	46
58	1.01	1.05	Бег 300м (мин.сек)	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	Бег 400м (мин.сек)	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	Бег 500м (мин.сек)	2.00	2.05	2.15
3.10	3.30	4.10	Бег 800м (мин.сек)	3.30	4.10	5.20
4.16	4.30	4.45	Бег 1000м (мин)	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	Бег 1500м (мин)	7.30	8.00	8.30
9.40	10.40	11.30	Бег 2000м (мин)	11.20	12.40	13.50
180	170	150	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
360	330	300	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270
115	110	100	Прыжок в высоту (см)	105	100	85
100	90	80	Прыжки через скакалку 60сек (раз)	110	100	85
50	48	46	Приседания (мин/раз)	48	46	44
39	31	23	Метание мяча 150г (м)	26	19	16
465	415	390	Метание мяча 1кг. из-за головы (см)	430	350	300
19	15	12	Поднимание туловища за 30сек. (раз)	16	13	11
38	35	28	За 60сек (раз)	34	28	25
9	7	5	Подтягивание из виса (раз)			
			Подтягивание из виса лёжа (раз)	18	15	10
26	22	18	Отжимание от пола (раз)	12	7	5
+6	+4	+3	Наклон вперёд (см)	+10	+8	+7
30	25	15	Вис на согнутых руках (сек)	22	16	6

Учебно – контрольные нормативы

8 класс

мальчики			Контрольные упражнения	девочки		
5	4	3		5	4	3
4,8	5,1	5,4	Бег 30м (сек.)	5,1	5,8	6,0
9,2	9,7	10,2	Бег 60м (сек)	10,2	10,7	11,2
14,7	15,3	15,8	Бег 100м (сек)	17,2	18,2	19,0
8,0	8,6	8,8	Челночный бег 3 * 10м (сек.)	8,5	9,3	9,6
1350	1250	1150	Шестиминутный бег (м)	1050	950	850
35	38	41	Бег 200м (сек)	39	42	45
55	58	1.02	Бег 300м (мин.сек)	1.00	1.04	1.07
1.15	1.21	1.40	Бег 400м (мин.сек)	1.29	1.39	1.50
1.45	1.50	1.55	Бег 500м (мин.сек)	1.55	2.00	2.10
3.00	3.20	4.00	Бег 800м (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
4.03	4.15	4.30	Бег 1000м (мин)	4.48	5.00	5.20
9.30	10.20	11.20	Бег 2000м (мин)	11.00	12.30	13.20
190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	175	165	150
380	350	320	Прыжок в длину с разбега (см)	350	310	260
120	115	110	Прыжок в высоту (см)	105	100	90
105	95	85	Прыжки через скакалку 60сек (раз)	115	105	90
52	50	48	Приседания (мин/раз)	50	48	46
42	37	28	Метание мяча 150г (м)	27	21	17
565	435	395	Метание мяча 1кг. из-за головы (см)	480	390	340
20	16	13	Поднимание туловища за 30сек. (раз)	17	14	12
39	36	29	За 60сек (раз)	36	30	27
10	8	5	Подтягивание из виса (раз)			
			Подтягивание из виса лёжа (раз)	15	10	6
30	26	22	Отжимание от пола (раз)	12	8	6
+5	+3	+2	Наклон вперёд (см)	+8	+6	+5
35	30	20	Вис на согнутых руках (сек)	24	19	11

Учебно – контрольные нормативы

9 класс

мальчики			Контрольные упражнения	девочки		
5	4	3		5	4	3
4,6	5,0	5,3	Бег 30м (сек.)	5,0	5,7	5,9
8,8	9,4	10,0	Бег 60м (сек)	9,8	10,3	10,8
14,5	15,0	15,5	Бег 100м (сек)	16,8	17,8	18,2
7,9	8,5	8,7	Челночный бег 3 * 10м (сек.)	8,4	9,2	9,5
17,1	18,1	20,1	Челночный бег 5 * 10м (сек.)	17,6	18,6	20,6
1400	1300	1200	Шестиминутный бег (м)	1100	1000	900
34	37	40	Бег 200м (сек)	38	41	44
52	56	1.00	Бег 300м (мин.сек)	58	1.01	1.05
1.12	1.16	1.30	Бег 400м (мин.сек)	1.28	1.38	1.45
1.40	1.45	1.50	Бег 500м (мин.сек)	1.50	1.55	2.05
2.55	3.10	3.50	Бег 800м (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
3.57	4.10	4.25	Бег 1000м (мин)	4.39	4.54	5.15
9.20	10.00	11.00	Бег 2000м (мин)	10.20	12.00	13.00
210	200	180	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
410	380	350	Прыжок в длину с разбега (см)	360	320	280
125	120	115	Прыжок в высоту (см)	110	105	95
45	40	35	Прыжки через скакалку 30сек (раз)	60	50	40
110	100	90	Прыжки через скакалку 60сек (раз)	120	110	94
54	52	50	Приседания (мин/раз)	52	50	48
45	40	31	Метание мяча 150г (м)	28	23	18
695	530	430	Метание мяча 1кг. из-за головы (см)	545	445	385
21	17	14	Поднимание туловища за 30сек. (раз)	18	15	13
41	37	30	За 60сек (раз)	37	31	28
			Поднимание туловища без помощи (раз)	20	15	10
11	9	6	Подтягивание из виса (раз)			
			Подтягивание из виса лёжа (раз)	15	13	10
32	28	24	Отжимание от пола (раз)	13	8	6
+5	+4	+2	Наклон вперёд (см)	+8	+5	+4
40	35	25	Вис на согнутых руках (сек)	26	21	15

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350065

Владелец Никонова Наталья Рудольфовна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027