

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи политики
Краснодарского края
Муниципальное образование Ленинградский район
МБОУ СОШ № 4

РАССМОТРЕНО
Школьным методическим
объединением учителей
естественно-
математического цикла


Роднина О.А.

Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР


Качура Е.В.

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Решением Педагогического
совета

Директор МБОУ СОШ №4


Науменко О.И.

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4686166)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Ст. Крыловская, 2024

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.

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, – 374 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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).

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. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, 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 История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.

Способы самостоятельной деятельности.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция нарушения осанки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности. 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.

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;

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 общеподготовительной 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;

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;

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	19	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru/subject/1/

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru/subject/1/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	1		https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			https://resh.edu.ru/subject/1/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	1		https://resh.edu.ru/subject/1/

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru/subject/1/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	1		https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/1/

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/1/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	1		https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			https://resh.edu.ru/subject/1/

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru/subject/1/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	1		https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/1/

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		https://resh.edu.ru/subject/1/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/1/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1		https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
2	Упражнения утренней зарядки	1			05.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
3	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			11.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
4	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			12.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
5	Упражнения на развитие гибкости	1			18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
6	Упражнения на развитие координации	1			19.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
7	Бег на длинные дистанции	1			25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
8	Бег на длинные дистанции	1			26.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
9	Бег на короткие дистанции	1			02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/

10	Бег на короткие дистанции	1			03.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1		10.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
13	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			16.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
14	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			17.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
15	Метание малого мяча на дальность	1			23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
16	Метание малого мяча на дальность	1			24.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
17	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр Техника ловли мяча	1			06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
18	Техника передачи мяча	1			07.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
19	Ведение мяча стоя на месте	1			13.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
20	Ведение мяча в движении	1			14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
21	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
22	Прямая нижняя подача мяча	1			21.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
23	Приём и передача мяча снизу	1			27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/

24	Приём и передача мяча снизу	1			29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
25	Приём и передача мяча сверху	1			04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
26	Технические действия с мячом	1			05.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
27	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			12.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
29	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
30	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	1		19.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
31	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
32	Обводка мячом ориентиров	1			26.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
33	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Наблюдение за физическим развитием	1			09.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
34	Упражнения на формирование телосложения	1			15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
35	Кувырок вперёд в группировке	1			16.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
36	Кувырок вперёд в группировке	1			22.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
37	Кувырок вперёд в группировке	1			23.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

38	Кувырок назад в группировке	1			29.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
39	Кувырок назад в группировке	1			30.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
40	Кувырок назад в группировке	1			05.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
41	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			06.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
42	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			12.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
43	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			13.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
44	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			19.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
45	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			20.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
46	Опорные прыжки	1			26.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
47	Опорные прыжки	1			27.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
48	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			05.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
49	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			06.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
50	Упражнения на гимнастической лестнице	1			12.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
51	Упражнения на гимнастической лестнице	1			13.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

52	Упражнения на гимнастической скамейке	1			19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
53	Упражнения на гимнастической скамейке	1			20.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
54	Правила техники безопасности на уроках. Определение состояния организма	1			02.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
55	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			03.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			09.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			10.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			17.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method

60	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			23.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			24.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			08.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			14.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					https://www.gto.ru/#gto-method
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			21.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			11.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
4	Спринтерский бег	1			13.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
5	Спринтерский бег	1			18.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
6	Гладкий равномерный бег	1			20.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
7	Гладкий равномерный бег	1	1		25.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
8	Прыжковые упражнения	1			27.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
9	Прыжковые упражнения	1			02.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			04.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			09.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/1/

12	Прыжковые упражнения в длину	1			11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
13	Прыжковые упражнения в длину	1			16.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
14	Прыжковые упражнения в высоту	1			18.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
15	Прыжковые упражнения в высоту	1			23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
16	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
17	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
18	Основные показатели физической нагрузки	1			08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
19	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			13.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
20	Акробатические комбинации	1			15.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
21	Акробатические комбинации	1			20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
22	Акробатические комбинации	1			22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
23	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			06.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/

27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			13.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
29	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
30	Лазание по канату в три приема	1			20.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
31	Лазание по канату в три приема	1	1		25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
32	Лазание по канату в три приема	1			27.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
33	Упражнения ритмической гимнастики	1			10.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
34	Физическая подготовка человека	1			15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
35	Упражнения для коррекции телосложения	1			17.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
36	Передвижение в стойке баскетболиста	1			22.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
37	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			24.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
38	Остановка двумя шагами и прыжком	1			29.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
39	Упражнения в ведении мяча	1			31.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
40	Упражнения на передачу и броски мяча	1			05.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			07.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			12.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			14.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			19.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			21.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			26.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			28.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			05.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
49	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			07.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			12.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			14.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
54	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			02.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			04.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			09.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
57	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			11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			18.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			25.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			02.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			14.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			23.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
2	Упражнения для коррекции телосложения	1			05.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
4	Преодоление препятствий наступанием	1			12.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
5	Преодоление препятствий наступанием	1			17.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			19.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			24.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
8	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			26.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
9	Эстафетный бег	1			01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
10	Эстафетный бег	1			03.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
11	Эстафетный бег	1	1		08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/

12	Прыжки с разбега в длину	1			10.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
13	Прыжки с разбега в длину	1			15.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
14	Прыжки с разбега в высоту	1			17.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
15	Прыжки с разбега в высоту	1			22.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
16	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			24.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
17	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			05.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			07.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
19	Акробатические комбинации	1			12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
20	Акробатические пирамиды	1			14.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
21	Стойка на голове с опорой на руки	1			19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
22	Стойка на голове с опорой на руки	1			21.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
23	Стойка на голове с опорой на руки	1			26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
24	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	1		28.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			03.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
26	Комбинация на гимнастическом бревне	1			05.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/

27	Комбинация на гимнастическом бревне	1			10.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1			12.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			17.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
30	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			19.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
31	Лазанье по канату в два приёма	1			24.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
32	Лазанье по канату в два приёма	1	1		26.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
33	Лазанье по канату в два приёма	1			09.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
34	Техническая подготовка и ее значение	1			14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
35	Передача мяча после отскока от пола	1			16.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
36	Ловля мяча после отскока от пола	1			21.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
37	Ловля мяча после отскока от пола	1			23.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			28.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
39	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			30.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

41	Верхняя прямая подача мяча	1			06.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
42	Верхняя прямая подача мяча	1			11.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			13.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			18.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
45	Перевод мяча за голову	1			20.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
46	Перевод мяча за голову	1			25.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			27.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
48	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			04.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
49	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			06.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
50	Тактические действия при выполнении углового удара	1			11.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
51	Тактические действия при выполнении углового удара	1			13.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
52	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			18.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			01.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			03.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			10.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			15.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			17.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			22.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				https://www.gto.ru/#gto-method
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			24.04.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			29.04.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			06.05.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			08.05.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			13.05.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			15.05.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			20.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			22.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
2	Бег на короткие дистанции	1			04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
3	Бег на средние дистанции	1			10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
4	Бег на средние дистанции	1			11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
5	Бег на длинные дистанции	1			17.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
6	Бег на длинные дистанции	1			18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
7	Бег на длинные дистанции	1	1		24.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
8	Прыжки в длину с разбега	1			25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
9	Прыжки в длину с разбега	1			01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
10	Прыжки в длину с разбега	1	1		02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
12	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
13	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			15.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/

14	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			16.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
15	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			22.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			05.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
18	Коррекция нарушения осанки	1			06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
19	Упражнения для профилактики утомления	1			12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
20	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			13.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
21	Акробатические комбинации	1			19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
22	Акробатические комбинации	1			20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
23	Акробатические комбинации	1	1		26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			03.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/

27	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			10.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
28	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			17.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1		24.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
32	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
33	Повороты с мячом на месте	1			14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
34	Повороты с мячом на месте	1			15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			21.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
36	Передача мяча одной рукой снизу	1			22.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
37	Передача мяча одной рукой снизу	1			28.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			29.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
39	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			04.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
40	Прямой нападающий удар	1			05.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
41	Прямой нападающий удар	1			11.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			12.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
43	Тактические действия в защите	1			18.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
44	Тактические действия в защите	1			19.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
45	Тактические действия в нападении	1			25.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			26.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
48	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			05.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
49	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			11.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
50	Правила игры в мини-футбол	1			12.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
51	Правила игры в мини-футбол	1			18.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
52	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			01.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method

54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			02.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			09.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			15.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			22.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			23.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см				https://www.gto.ru/#gto-method
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			29.04.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			30.04.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			06.05.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			07.05.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			13.05.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			14.05.2025 https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			20.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			21.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Здоровье и здоровый образ жизни	1			02.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
2	Бег на короткие дистанции	1			03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
3	Бег на короткие дистанции	1			06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
4	Бег на длинные дистанции	1			09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
5	Бег на длинные дистанции	1			10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
6	Развитие скоростных способностей	1			13.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
7	Развитие скоростных способностей	1			16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
8	Развитие выносливости	1			17.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
9	Развитие выносливости	1			20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
10	Развитие силовых способностей	1			23.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
11	Развитие силовых способностей	1	1		24.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
12	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			27.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/

13	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
14	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	1		01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
15	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
16	Прыжки в высоту	1			07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
17	Прыжки в высоту	1			08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
18	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
19	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
20	Круговая тренировка	1			15.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
21	Круговая тренировка	1			18.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
22	Восстановительный массаж	1			21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
23	Восстановительный массаж	1			22.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
24	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
25	Туристские походы как форма активного отдыха	1			05.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
26	Правила поведения на занятиях спортивные игры. Занятия физической культурой и режим питания	1			08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/

27	Ведение мяча	1			11.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
28	Ведение мяча	1			12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
29	Передача мяча	1			15.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
30	Передача мяча	1			18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
31	Приемы и броски мяча на месте	1			19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
32	Приемы и броски мяча на месте	1			22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
33	Приемы и броски мяча в прыжке	1			25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
34	Приемы и броски мяча после ведения	1			26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
35	Приемы и броски мяча после ведения	1			29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
36	Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола, эстафеты	1			02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
37	Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола, эстафеты	1			03.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
38	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			06.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
39	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			09.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
40	Приёмы и передачи мяча на месте	1			10.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
41	Приёмы и передачи мяча на месте	1			13.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/

42	Приёмы и передачи в движении	1			16.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
43	Приёмы и передачи в движении	1	1		17.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
44	Удары	1			20.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
45	Удары	1			23.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
46	Блокировка	1			24.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
47	Блокировка	1			27.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/1/
48	Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола, эстафеты	1			10.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
49	Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола, эстафеты	1	1		13.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
50	Правила поведения на уроках физической культуры. Ведение мяча	1			14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
51	Ведение мяча	1			17.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
52	Приемы мяча	1			20.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
53	Приемы мяча	1			21.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
54	Передачи мяча	1			24.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
55	Передачи мяча	1			27.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
56	Остановки и удары по мячу с места	1			28.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

57	Остановки и удары по мячу с места	1			31.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
58	Остановки и удары по мячу в движении	1			03.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
59	Остановки и удары по мячу в движении	1			04.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
60	Подвижные и спортивные игры с элементами футбола, эстафеты	1			07.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
61	Подвижные и спортивные игры с элементами футбола, эстафеты	1			10.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
62	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Профессионально-прикладная физическая культура	1			11.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
63	Банные процедуры	1			14.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
64	Измерение функциональных резервов организма	1			17.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
65	Длинный кувырок с разбега	1			18.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
66	Кувырок назад в упор	1			21.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
67	Гимнастическая комбинация	1			24.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
68	Гимнастическая комбинация	1			25.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
69	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			28.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
70	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			03.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

71	Гимнастическая комбинация на гимнастическом стенке	1			04.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
72	Гимнастическая комбинация на гимнастическом стенке	1			07.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
73	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			10.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
74	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			11.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
75	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением)	1			14.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
76	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением)	1			17.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
77	Упражнения черлидинга	1			18.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
78	Упражнения черлидинга	1			21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
79	Развитие гибкости	1			31.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
80	Развитие гибкости	1			01.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
81	Развитие координации движений	1			04.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
82	Развитие координации движений	1			07.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
83	Развитие выносливости	1			08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
84	Развитие выносливости	1			11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

85	Развитие силовых способностей	1			14.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
86	Развитие силовых способностей	1			15.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
87	Круговая тренировка	1			18.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
88	Круговая тренировка	1			21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
89	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			22.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
90	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			25.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
91	Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			28.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/
92	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени.	1			29.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			02.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			05.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			06.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					https://www.gto.ru/#gto-method
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			13.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			20.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			23.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method

102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			26.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/1/ https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

физическая культура: 5 класс/ А.П. Матвеев.- 13-е изд., перераб.Москва:

Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Погадаев Г.И « Методическое пособие для учителей физической

культуры «Физическая культура. 5-9 классы»; Москва «Дрофа» , 2019год

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/1/>

<https://resh.edu.ru/subject/2/>

<https://resh.edu.ru/subject/3/>

<https://resh.edu.ru/subject/4/>