

**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Червишевской средней общеобразовательной школы «Онохинская СОШ»
Тюменского муниципального района**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО художественно-
эстетического цикла
Руководитель ШМО
 /Африкантова Р.А./
Протокол № 1 от «29» августа 2026 г

СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
 /Субботина И.А./
«29» августа 2026 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ руководителя филиала
МАОУ Червишевской СОШ
«Онохинская СОШ»
№ 192-ОД от «29» августа 2026
г. Берковская Л.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2026-2027
Класс	7-9
Количество часов в год	68.
Количество часов в неделю	2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №287

- Федеральной образовательной программы основного общего образования от 18.05.2023 №370

- Приказа Минпросвещения России от 09.10.2024 N 704

"О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования"
(Зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2025 N 81220)

- Приказа Минпросвещения России от 10.11.2025 № 808 О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования

- Приказа Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»

- Приказа Минпросвещения России от 08.05.2026 № 316 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115»

- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Червишевской СОШ;

- Учебного плана филиала МАОУ Червишевской СОШ «Онохинская СОШ», утвержденного приказом директора Трофимовой С.А. от 29.08.2026 года № 229-ОД и согласованного 28.08.2026 года на заседании Управляющего совета МАОУ Червишевской СОШ протокол №12

- Программы воспитания МАОУ Червишевской СОШ

Деятельность учителя с учетом программы воспитания:

Гражданское воспитание	формировать российскую гражданскую идентичность, принадлежность к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;
патриотическое воспитание	воспитывать любовь к родному краю, Родине, своему народу, уважение к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

духовно-нравственное воспитание	воспитывать на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
эстетическое воспитание	формировать эстетическую культуру на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщать к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
физическое воспитание	формировать культуру здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развивать физические способности с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
трудовое воспитание	воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
экологическое воспитание	формировать экологическую культуру, ответственное, бережное отношение к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
воспитание ценностей научного познания	воспитывать стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

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 подготовку 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– 204 часов: в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание» .

Основы техники безопасности на занятиях плаванием. Классификация способов плавания Рассматривается 2 ч. в теории.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом. Рассматривается 2 ч. в теории

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной

вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
знать технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

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 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	3			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
1.2	Способы самостоятельной деятельности	2			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		5	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		2	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8		1	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		1	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		1	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.7	Модуль "Спорт"	2		2	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	12	

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	3			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		2	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14		3	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12		3	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5		1	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4		1	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		1	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.8	Модуль "Спорт"	2		2	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	13	

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://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		3	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16		6	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды	12		2	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?

	спорта")				
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6		1	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4		1	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2		2	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	15	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение олимпийского движения	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
2	Отечественная система физического воспитания	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
3	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личности современного человека	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
4	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью проб и индексов	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
5	Понятие "техническая подготовка"	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?
6	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?

7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
8	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
9	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Бег 60 метров. Бег в равномерном темпе	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
10	Совершенствование техники метания малого на дальность. Бег в равномерном темпе	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
11	Эстафета по кругу	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
12	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000 метров	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
13	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег 3х10	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
14	Совершенствование техники прыжков в высоту	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
15	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
16	Разучивание техники акробатических упражнений	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
17	Строевые упражнения. Закрепление техники акробатических упражнений	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
18	Акробатические комбинации из ранее разученных элементов	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
19	Разучивания комплексов оздоровительной гимнастики	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
20	Общеразвивающие гимнастические упражнения. Эстафеты с элементами прикладно-ориентированной гимнастики	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
21	Совершенствование техники опорного прыжка	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
22	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши)	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)

23	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
24	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
25	Совершенствование техники игры (ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди)	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
26	Тактические действия в баскетболе	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
27	Совершенствование техники броска мяча	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
28	Совершенствование техники ведения мяча	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
29	Совершенствование техники передачи мяча	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
30	Ведение мяча с изменением направления движения	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
31	Совершенствование техники передачи мяча, штрафного броска	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
32	Учебная игра	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
33	Основы техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
34	Подбор и подготовка лыжного инвентаря	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
35	Передвижение ранее изученными классическими лыжными ходами	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
36	Эстафета на лыжах	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
37	Торможение «упором» («плугом»). Прохождение дистанции	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
38	Разучивание техники коньковых лыжных ходов	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
39	Закрепление техники лыжных ходов, спусков и подъёмов, торможений	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)

40	Преодоление учебной дистанции на лыжах	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
41	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
42	Волейбол. Правила игры	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
43	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
44	Совершенствование техники подачи. Учебная игра	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
45	Тактические действия в волейболе. Учебная игра	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
46	Судейство волейбольного матча. Учебная игра	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
47	Футбол. Правила игры	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
48	Закрепление техники ранее разученных элементов техники	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
49	Совершенствование техники передачи мяча, угловой удар	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
50	Эстафета с футбольным мячом	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
51	Тактические действия в футболе. Учебная игра	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
52	Судейство футбольного матча. Учебная игра	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
53	Правила организации самостоятельных занятий	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
54	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью проб и индексов	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
56	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)

57	Беговые упражнения, бег в равномерном темпе	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
58	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
59	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
60	Совершенствование техники метания малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60 метров	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
61	Совершенствование техники бега на выносливость 1000 метров	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
62	Совершенствование техники спринтерского бега	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
63	Совершенствование техники эстафетного бега	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
66	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
67	Упражнения для коррекции телосложения и осанки	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	19		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)

	физическое развитие					
2	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
3	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
4	Планирование самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
5	Способы учёта индивидуальных особенностей при планировании самостоятельных тренировочных занятий	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
6	Способы учёта индивидуальных особенностей при планировании самостоятельных тренировочных занятий	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
8	Совершенствование техники метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча)	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
9	Прикладно-ориентированные способы передвижения	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
10	Совершенствование техники кроссового бега	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
11	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
12	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
13	Физическая подготовка в лёгкой атлетике	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
14	Физическая подготовка в лёгкой атлетике	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
15	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
16	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
17	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)

18	Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
19	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
20	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
21	Физическая подготовка в гимнастике	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
22	Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике. Тест на гибкость	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
23	Совершенствование гимнастических комбинаций на бревне (девушки), на перекладине (юноши)	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
24	Совершенствование акробатических комбинаций	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
25	Прикладно-ориентированные гимнастические упражнения	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
26	Упражнения современных фитнес-программ	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
27	Упражнения современных фитнес-программ	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
28	Совершенствование акробатических комбинаций	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
29	Основы техники безопасности на занятиях плаванием	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
30	Классификация способов плавания (теория)	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
31	Основы техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
32	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
33	Прохождение дистанции со сменой ходов	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
34	Совершенствование техники подъёмов. Прохождение учебной дистанции	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)

35	Совершенствование техники торможения. Прохождение учебной дистанции	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
36	Совершенствование техники спусков. Прохождение учебной дистанции	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
37	Закрепление техники коньковых лыжных ходов	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
39	Прикладно-ориентированные способы передвижения на лыжах	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
40	Правила соревнований и соревновательная деятельность в лыжном спорте. Эстафеты на лыжах	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
41	Правила соревнований и соревновательная деятельность в лыжном спорте. Эстафеты на лыжах	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
42	Правила соревнований и соревновательная деятельность в лыжном спорте. Эстафеты на лыжах	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
43	Коррекция нарушения осанки. Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
44	Коррекция избыточной массы тела. Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
45	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
46	Баскетбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
47	Передачи мяча разными способами в движении	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
48	Нападение. Быстрый прорыв. Учебная игра в баскетбол	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
49	Совершенствование техники бросков одной и двумя руками. Учебная игра 3х3, 4х4	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
50	Волейбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
51	Разучивание техники прямого нападающего удара	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)

						https://resh.edu.ru/ ?)
52	Изучение индивидуального блокирования мяча в прыжке с места и разучивание тактических действий в защите и нападении	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
53	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
54	Футбол. Совершенствование ранее изученных технических элементов (ведение, приёмы и передачи)	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
55	Разучивание техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
56	Правила игры. Учебная игра	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
57	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
58	Учебная игра в мини-футбол	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
59	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
60	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
61	Совершенствование техники метаний	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
62	Кроссовый бег	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
64	Физическая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта и культурно-этнических игр	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
65	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)

66	Упражнения на восстановление и расслабление	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
67	Комплексы упражнений для глаз и профилактики общего утомления	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	13		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
3	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
4	Правила и приёмы восстановительного массажа	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
5	Банные процедуры как средство укрепления здоровья	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
6	Измерение функциональных резервов организма	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
7	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
8	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
9	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
10	Совершенствование беговых упражнений и	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)

	прыжковых упражнений					https://resh.edu.ru/?)
11	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
12	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
13	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
14	Кроссовый бег	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
15	Совершенствование техники прыжка в длину	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
16	Совершенствование техники прыжка в длину	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
17	Совершенствование техники прыжка в высоту	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
18	Совершенствование техники прыжка в высоту	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
19	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
20	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
21	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
22	Совершенствование гимнастических комбинаций на высокой перекладине (юноши) и на гимнастическом бревне (девушки)	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
23	Совершенствами упражнений в висах и упорах	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
24	Совершенствами упражнений на гимнастических снарядах	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
25	Соревнования и правила судейства в гимнастике	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)
26	Упражнения с элементами степ-аэробики	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/?)

27	Упражнения с элементами степ-аэробики	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
28	Упражнения прикладно-ориентированной направленности в гимнастике	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
29	Упражнения прикладно-ориентированной направленности в гимнастике	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
30	Обобщающий урок по гимнастике	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
31	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
32	Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими способами передвижения	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
33	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
34	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
35	Совершенствование техники спусков и подъёмов	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
36	Совершенствование техники торможения	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
37	Закрепление техники передвижения на лыжах коньковым ходом	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
38	Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым ходом	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
39	Прохождение дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
40	Прохождение учебной дистанции	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
41	Прохождение учебной дистанции	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
42	Прохождение учебной дистанции	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
43	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)
44	Баскетбол. Совершенствование техники ведения	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/)

	баскетбольного мяча					https://resh.edu.ru/ ?)
45	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча одной рукой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
46	Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча на месте, в прыжке и после ведения	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
47	Совершенствование технических действий в нападении и защите	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
48	Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических и тактических действий	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
49	Прикладное плавание (теория)	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
50	Правила соревнований по плаванию. Эстафеты. (теория)	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
51	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
52	Волейбол. Основные правила и приёмы игры	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
53	Совершенствование технических действий в нападении и защите	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
54	Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических и тактических действий	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
55	Футбол. Основные правила и приёмы игры	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
56	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
57	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
58	Совершенствование техники удара с подъёма	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
59	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
60	Эстафетный бег	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
61	Бег на средние дистанции	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture

						https://resh.edu.ru/ ?)
62	Совершенствование техники метания в цель	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
63	Совершенствование техники метания на дальность	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
64	Прикладно-ориентированные упражнения в лёгкой атлетике	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта и культурно-этнических игр	1		1		https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
67	Занятия физической культурой и режим питания	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture https://resh.edu.ru/ ?)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	15		