

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области
Отдел образования Администрации Белокалитвинского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО Лаврухина С.В. [191-1] от «28.08.2025»	СОГЛАСОВАНО Филатова С.В. 191-1 от 28.08.2025	УТВЕРЖДЕНО И.О директора школы Раздайводина М.С. [191-1 от 28.08.2025
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2171549)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере

лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую 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.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по

правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского 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.

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 «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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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 в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег на различные дистанции.

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). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым

лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «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 ногой 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.

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 разнообразным способом вверх и по диагонали;

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании 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 «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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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 общefизической 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	3			

	культуре				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Кроссовая подготовка	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	0	

ПРОГРАММЕ				
-----------	--	--	--	--

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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Кроссовая подготовка	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль	8			

	"Спортивные игры")				
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			

2.3	Кроссовая подготовка	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Кроссовая подготовка	9			
2.4	Подвижные игры	6			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	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			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Кроссовая подготовка	6			
2.4	Подвижные игры	4			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			

Итого по разделу	91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 А КЛАСС вторник, среда

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура в основной школе. Правила поведения, техника безопасности. Подготовительные и специальные упражнения для бега на короткие дистанции и прыжков.	1	0	1		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Высокий старт, ускорения. Прыжки в длину с места.	1	0	1		
3	Олимпийские игры древности. Прыжки в длину с места на результат. Подтягивание.	1	0	1		
4	Режим дня. Бег 30 м.-входной контроль. Игра "Знамя"	1	0	1		
5	Наблюдение за физическим развитием. Метание мяча с	1	0	1		

	разбега. Бег 200 м.					
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		
7	Определение состояния организма. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги". Игра "Знамя".	1	0	1		
8	Прыжки в длину с разбега "Согнув ноги". Подтягивание.	1	0	1		
9	Подготовительные упражнения для бега на средние дистанции. Бег 200 м. Игра "знамя"	1	0	1		
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Бег в гору до 100- 150 м. Игра в футбол.	1	0	1		
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Бег 300 м. Игра "Перестрелка".	1	0	1		
12	Упражнения на развитие выносливости. Бег 500 м. Игра в футбол.	1	0	1		
13	Упражнения на	1	0	1		

	развитие выносливости. Бег 800 м. Ига в пионербол.					
14	Кросс 1000 м – зачёт. .Игра " Пионербол"	1	0	1		
15	Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м.	1	0	1		
16	Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м.	1	0	1		
17	Эстафета с мячами. Игры с мячом.	1	0	1		
18	Акробатика. Подтягивание.	1	0	1		
19	Баскетбол - ведение мяча на месте, в движении. Перед ачи мяча в парах на месте.	1	0	1		
20	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча на месте в парах. Эстафеты.	1	0	1		
21	Акробатика .Подтягивание. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		
22	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гантелями.	1	0	1		
23	Передача мяча после ведения	1	0	1		

	мяча. Броски мяча в кольцо. Мини - баскетбол.					
24	Эстафета с ведением мяча и передача одной рукой.. Мини-баскетбол.	1	0	1		
25	Зачёт – наклон вперёд. Акробатика. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		
26	Подтягивание из виса лёжа. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		
27	Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячами.	1	0	1		
28	Бросок в кольцо после ведения. Мини - баскетбол.	1	0	1		
29	ОРУ в парах. Полоса препятствий.	1	0	1		
30	Акробатика. Упражнения с гантелями.	1	0	1		
31	Эстафета с мячами. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1		
32	Мини - соревнования по баскетболу.	1	0	1		
33	Лазанье по шесту. Полоса препятствий.	1	0	1		
34	Лазанье по шесту. Полоса препятствий.	1	0	1		
35	Стойки	1	0	1		

	волеболиста., перемещения приставными шагами. Нижняя прямая подача.					
36	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху в парах.	1	0	1		
37	Акробатика. Упражнения в парах у утяжелёнными мячами.	1	0	1		
38	Наклон вперёд из и.п. стоя. – зачёт. Подтягивание. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		
39	Техника передачи мяча сверху, приём мяча снизу двумя руками. Игра "Пионербол"	1	0	1		
40	Зачёт - подтягивание. Игра "Пионербол"	1	0	1		
41	Упражнения ОФП ко кругу. Прыжки со скакалкой в парах.	1	0	1		
42	Акробатика. Подтягивание- зачёт. Прыжки со скакалкой на скорость	1	0	1		
43	Подача мяча через сетку сверху - приём снизу.	1	0	1		

	Игра"Пионербол".					
44	Подача мяча сверху через сетку - приём подачи мяча.	1	0	1		
45	ОФП.	1	0	1		
46	Подтягивание на результат. Игра "Скакалочка."	1	0	1		
47	Приём передачи снизу. Игра"Пионербол".	1	0	1		
48	Зачёт – прыжки со скакалкой на скорость.	1	0	1		
49	Круговая тренировка .	1	0	1		
50	Круговая тренировка.	1	0	1		
51	Подача мяча через сетку на точность. игра "игра"Пионербол ."	1	0	1		
52	Урок - соревнования.	1	0	1		
53	"Весёлые старты"	1	0	1		
54	"Весёлые старты"	1	0	1		
55	Кроссовая подготовка чередование ходьбы и бега до 8 минут. Игры с мячом.	1	0	1		
56	Бег 300 м. без учёта времени.	1	0	1		
57	Бег 500 м без учёта времени.	1	0	1		
58	Бег 800 м без учёта времени.	1	0	1		
59	Бег 1000 м -зачёт	1	0	1		

60	Бег 1500 м без учёта времени.	1	0	1		
61	Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м.	1	0	1		
62	Бег 1000 м на время.	1	0	1		
63	Метание мяча с разбега. Игра с мячом.	1	0	1		
64	Метание мяча с разбега. Челночный бег 3 -10м.	1	0	1		
65	Метание мяча на результат. Игры с мячом.	1	0	1		
66	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	1	0	1		
67	прыжки в длину с разбега "согнув ноги" Бег 30 м.- итоговый контроль	1	0	1		
68	Прыжки в длину с разбега"согнув ноги". Бег 60 м.на результат.	1	0	1		
69						
70						
71						
72						
73						
74						
75						
76						
77						
78						
79						
80						
81						
82						
83						

84						
85						
86						
87						
88						
89						
90						
91						
92						
93						
94						
95						
96						
97						
98						
99						
100						
101						
102						
			0	70		

6 а КЛАСС понедельник, четверг, пятница

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. правила поведения, техника безопасности на уроках. подготовительн ые и специальные упражнения для бега .Ускорения.	1	0	1	01.09.2025	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Высокий старт, ускорения Бег 30 м. Прыжки в длину с места.	1	0	1	04.09.2025	
3	Бег 30 м. – входной контроль. Прыжки в длину с места.	1	0	1	05.09.2025	
4	Бег 60 м. Подтягивание. Игра "Знамя".	1	0	1	08.09.2025	
5	Физическая подготовка человека. Бег 60 м. Сгибание и разгибание	1	0	1	11.09.2025	

	рук в упоре лёжа. Игра "Знамя"					
6	Метание мяча с разбега. Бег в гору.	1	0	1	12.09.2025	
7	Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега "Согнув ноги".	1	0	1	15.09.2025	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги".	1	0	1	18.09.2025	
9	Упражнения для коррекции телосложения. Бег в чередовании с ходьбой до 8 минут. Игра в футбол, пионербол.	1	0	1	19.0.2025	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Бег 300 м. Игры с мячом.	1	0	1	22.09.2025	
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Бег 500 м. Игры с мячом.	1	0	1	25.09.2025	

12	Бег 800 м. Игры с мячом.	1	0	1	26.09.2025	
13	Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.	1	0	1	29.09.2025	
14	Кросс 1000 м-зачёт. Игры с мячом.	1	0	1	02.10.2025	
15	Бег в чередовании с ходьбой 1500 м.	1	0	1	03.10.2025	
16	Бег в чередовании с ходьбой 2000 м.	1	0	1	06.10.2025	
17	Упражнения в парах. Кувьрки вперёд. Стойка на лопатках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1	09.10.2025	
18	Упражнения с гантелями. Кувьрки вперёд, назад. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	10.10.2025	
19	Стойка баскетболиста, перемещение приставными шагами. ведение мяча на месте, в движении. Передачи мяча на месте.	1	0	1	13.10.2025	
20	Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости. Передачи мяча	1	0	1	16.10.2025	

	от груди на месте. Правила игры в баскетбол.					
21	Лазанье по канату в два, три приема. Кувырки вперед. назад. Прыжки со скакалкой..	1	0	1	17.10.2025	
22	Лазанье по канату в два, три приема. Акробатика. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	20.10.2025	
23	Передачи мяча после ведения мяча. Броски в кольцо с места. Учебная игра.	1	0	1	23.10.2025	
24	Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафета.	1	0	1	24.10.2025	
25	Упражнения на бревне - ходьба, равновесие, повороты. Подтягивание – зачёт. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	06.11.2025	
26	Упражнения с гантелями. Акробатика. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	07.11.2025	
27	Бросок в кольцо после ведения мяча. Правила игры.	1	0	1	10.11.2025	

	Учебная игра в баскетбол.					
28	Передачи мяча от груди с забеганием на месте. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1	0	1	13.11.2025	
29	Упражнения на бревне - равновесия, прыжки со сменой ног. Выпрыгивания в упор на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой.	1	0	0	14.11.2025	
30	Круговая тренировка - ОФП.	1	0	1	17.11.2025	
31	Эстафета с ведением мяча, броском в кольцо и передачей мяча. Игра в баскетбол.	1	0	1	20.11.2025	
32	Урок - соревнование по баскетболу.	1	0	1	21.11.2025	
33	Кувырки вперёд, назад. Лазанье по шесту.	1	0	1	24.11.2025	
34	Стойка на лопатках. "Мост" из положения лёжа. Лазанье по шесту. прыжки со скакалкой.	1	0	1	27.11.2025	

35	Стойка волейболиста. Перемещения по площадке. Нижняя подача.	1	0	1	28.11.202 5	
36	Верхняя передача мяча - приём снизу.	1	0	1	01.12.202 5	
37	Акробатика Подтягивание.	1	0	1	04.12.202 5	
38	Упражнения с гантелями. прыжки со скакалкой.	1	0	1	05.12.202 5	
39	Передача мяча сверху приём мяча снизу. Игра" Пионербол"	1	0	1	08.12.202 5	
40	Подача мяча через сетку. приём подачи мяча. Игра "Пионербол".	1	0	1	11.12.202 5	
41	Упражнения с утяжелёнными мячами. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	12.12.202 5	
42	Зачёт – поднимание туловища из положения лёжа .Прыжки со скакалкой.	1	0	1	15.12.202 5	
43	Передачи мяча через сетку. Игра" Пионербол"	1	0	1	18.12.202 5	
44	Приём мяча снизу. учебная игра.	1	0	1	19.12.202 5	
45	Прыжки со скакалкой-	1	0	1	22.12.202	

	зачёт. Круговая тренировка.				5	
46	Полоса препятствий.	1	0	1	25.12.202 5	
47	Подача мяча - приём подачи. Игра "Пионербол"	1	0	1	26.12.202 5	
48	Передачи мяча в тройках. "Пионербол " с элементами волейбола.	1	0	1	29.12.202 5	
49	Полоса препятствий.	1	0	1	12.01.202 6	
50	Т.Б. П.П. на уроках гимнастики. ОРУ без предметов.	1	0	1	15.01.202 6	
51	Упражнения с гимнастическим и палками. ОФП.	1	0	1	16.01.202 6	
52	Упражнения с гантелями. Подъём туловища из положения лёжа.	1	0	1	19.01.202 6	
53	.Передача мяча за голову. Пионербол с элементами волейбола.	1	0	1	22.01.202 6	
54	.Передача мяча за голову. Пионербол с элементами волейбола.	1	0	1	23.01.202 6	
55	Упражнения с гантелями. Полоса препятствий.	1	0	1	26.01.202 6	
56	Акробатика .Подтягивание.	1	0	1	29.01.202	

					6	
57	Акробатика. Подтягивание.	1	0	1	30..01.20 26	
58	Подъём туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	02.02.202 6	
59	Подъём туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	05..02.20 26	
60	.Подача мяча снизу -приём снизу. Пионербол.	1	0	1	06.02.202 6	
61	Подача мяча снизу - приём подачи. Пионербол.	1	0	1	09.02.202 6	
62	Передачи мяча в парах через сетку. Пионербол.	1	0	1	12.02.202 6	
63	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ОФП.	1	0	1	13..02.20 26	
64	Зачёт - подтягивание. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	16.02.202 6	
65	Акробатика .Лазание по шесту.	1	0	1	19.02.202 6	
66	Приём мяча снизу - техника приёма. Пионербол.	1	0	1	20.02.202 6	
67	Передача мяча сверху после перемещения. Подача мяча.	1	0	1	26.02.202 6	
68	.Передача мяча	1	0	1		

	сверху - приём мяча снизу после перемещения.				27..02.2026	
69	Наклон вперёд. ОФП.	1	0	1	02.03.2026	
70	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Акробатика.	1	0	1	05.03.2026	
71	Упражнения с гантелями. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	06.03.2026	
72	Техника подачи мяча. Пионербол.	1	0	1	13.03.2026	
73	Техника подачи мяча. играв пионербол.	1	0	1	14.03.2026	
74	Передача мяча сверху- приём снизу. Подача мяча.	1	0	1	16.03.2026	
75	Акробатика. Подтягивание.	1	0	1	19.03.2026	
76	Лазание по шесту. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	20.03.2026	
77	Подтягивание. прыжки со скакалкой.	1	0	1	23.03.2026	
78	Приём подачи мяча снизу. Подача мяча.	1	0	1	26.03.2026	
79	Правила игры. Подача мяча на точность. Мини-соревнования по волейболу.	1	0	1	27.03.2026	
80	Подготовительные и специальные упражнения для бега. Бег 500 м.	1	0	1	06.04.2026	

81	Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	09.04.2026	
82	Круговая тренировка упражнения с предметами.	1	0	1	10.04.2026	
83	Полоса препятствий	1	0	1	13.04.2026	
84	П.П. Т.Б. на уроках кроссовой подготовки, лёгкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой 500 м.	1	0	1	16.04.2026	
85	Зачёт -кросс 1000м.	1	0	1	17.04.2026	
86	Кросс 1500 м.	1	0	1	20.04.2026	
87	Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м.	1	0	1	23.04.2026	
88	Кросс 2000 м.	1	0	1	24.04.2026	
89	Техника прыжков в длину с разбега. Многоскоки.	1	0	1	27..04.2026	
90	Подготовительные и специальные упражнения для прыжков, разбег.	1	0	1	30.04.2026	
91	Прыжки в длину с разбега .	1	0	1	04.05.2026	
92	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" на результат.	1	0	1	07.05.2026	
93	Специальные и подготовительные упражнения для бега. Игра	1			08.05.2026	

	"Знамя".					
94	Высокий старт. Стартовый разгон. Ускорения 8-10 м.	1			14.05.202 6	
95	Итоговый контроль -бег 30 м. Метание мяча.	1			15.05.202 6	
96	Метание мяча с разбега на результат.	1			18.05.202 6	
97	Метание мяча с разбега.	1			21.05.202 6	
98	Бег 60 м на время.	1			22.05.202 6	
99	Челночный бег 3- 10 м.	1			25.05.202 6	

7 а КЛАСС вторник , среда, пятница.

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Практичес кие работы	Дата		
1	Истоки развития олимпизма в России. Специальные и подготовительные упражнения для бега и прыжков. П.П.Т.Б на уроках ФК..	1		02.09.20 25	3.09	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России Высокий старт, Бег 30 м.	1		03.09.20 25	5.09	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом Бег 30 м – входной контроль.	1		05.09.20 25	10.09	
4	Гигиена мест занятий физическими упражнениями. Прыжки в длину с места.	1		09.09.20 25	12.09	
5	Техника бега на короткие дистанции .Бег 60 м. ОФП.	1		10.09.20 25	17.09	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий в прыжках в длину с разбега « согнув ноги».	1		12.09.20 25	19.09	
7	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	1		16.09.20 25	24.09	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Метание мяча с разбега с отведением руки	1		17.09.20 25	26.09	
9	Упражнения для коррекции телосложения Метание	1		19.09.20 25	1.10	

	мяча с разбега.					
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Бег в чередовании с ходьбой до 5 минут- ОФП.	1		23.09.20 25	03.10	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Бег 500 м.	1		24.09.20 25	08.10	
12	ОФП. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.	1		26.09.20 25	10.10	
13	Кросс 1000 м без учета времени.	1		30.09.20 25	15.10	
14	Зачёт – кросс 1000м.	1		1.10.202 5	17.10	
15	Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м.	1		03.10.20 25	22.10	
16	Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м.	1		07.10.20 25	24.10	
17	Комплекс упражнений с гантелями. Прыжки со скакалкой	1		08.10.20 25	05.11	
18	Комбинация на гимнастическом бревне. Акробатика.	1		10.10.20 25	07.11	
19	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Упражнения с мячом – баскетбол- ведения и передачи мяча.	1		14.10.20 25	12.11	
20	Броски мяча в кольцо с места, после ведения мяча. Учебная игра.			15.10.20 25	14.11	
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине .Подтягивание.			17.10.20 25		
22	Комбинация на перекладине. Акробатика.	1		21.10.20 25	19.11	
23	Передачи мяча в парах на месте, в движении. Учебная игра.	1		22.10.20 25	21.11	

24	Передача мяча в тройках на месте на месте, в движении. Учебная игра.			24.10.2025	26.11	
25	Лазанье по канату в два приёма. Упражнения в парах			05.11.2025	28.11	
26	. Зачет – подтягивание. Прыжки со скакалкой.	1		07.11.2025	03.12	
27	Броски мяча в кольцо с места, после ведения. Учебная игра.	1		11.11.2025	05.12	
28	Действия игроков через центр в учебной игре.			12.11.2025	10.12	
29	Полоса препятствий. Прыжки со скакалкой на скорость.	1		14.11.2025	12.12	
30	Подтягивание. Акробатика.	1		18.11.2025	17.12	
31	Действия игроков в нападении в учебной игре. Учебная игра.	1		19.11.2025	19.12	
32	Действия игроков в защите в учебной игре. Учебная игра.	1		21.11.2025	24.12	
33	Упражнения с отягощением (гири).	1		25.11.2025	26.12	
34	Упражнения с гантелями. Подтягивание.	1		26.11.2025	09.01	
35		1		28.11.2025	14.01	
36	Передача мяча в парах. Поддача мяча сверху.	1		02.12.2025	16.01	
37	Акробатика . Наклон вперёд из положения. ОФП.	1		03.12.2025	21.01	
38	учебная игра - действия в нападении.			05.12.2025	23.01	
39	Броски в кольцо со штрафной линии. правила игры.	1		09.12.2025	28.01	
40	Броски в кольцо после ведения. Учебная игра.	1		10.12.2025	30.01	
41	Упражнения в парах.	1		12.12.2025	04.02	
42	ОФП. Прыжки со скакалкой.	1		16.12.2025	06.02	

43	.Подтягивание. Прыжки со скакалкой.	1		17.12.20 25	11.02	
44	Тактические действия игроков в учебной игре.	1		19.12.20 25	13.02	
45	Мини - соревнования по баскетболу.	1		23.12.20 25	18.02	
46	Мини соревнования по баскетболу.	1		24.12.20 25	20.02	
47	Упражнения с отягощением.	1		26.12.20 25	25.02	
48	Зачёт -прыжки со скакалкой на скорость. ОФП.	1		30.12.20 25	27.02	
49	Круговая тренировка.	1		13.01.20 26	04.03	
50	Волейбол – техника безопасности. Стойка и перемещения без мяча , с мячом. Передачи мяча в парах.	1		14.01.20 26	06.03	
51	Перемещения с мячом. Упражнения в парах.	1		16.01.20 26	11.03	
54	Передача мяча сверху , приём мяча снизу в парах.	1		20.01.20 26	20.03	
55	Т.Б и П.П. на занятиях . гимнастикой, ОФП. упражнения -акробатика.	1		21.01.20 26	01.04.	
56	Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках.	1		23.01.20 26	3.04	
57	Передача мча в парах на точность .	1		27.01.20 26	08.04	
58	.Подача мяча- техника подачи.	1		28.01.20 26	10.04	
59	Подача мяча - техника подачи.	1		30.01.20 26	15.04	
60	Учебная игра - правила игры.	1		03.02.20 26	17.04	
61	Лазание по шесту. Подъём ног из виса.	1		04.02.20 26	22.04	
62	Упражнения в равновесии на бревне. Подтягивания.	1		06.02.20 26	24.04	
63	Упражнения с отягощением. Прыжки со скакалкой.	1		10.02.20 26	29.04	
64	.Передача мяча в парах	1		11.02.20 26	06.05	

	через сетку.					
65	Передачи мяча в парах через сетку	1		13.02.2026	08.05	
66	Упражнения в парах-передача мяча из зоны № 3 в зону № 2 и № 4.	1		17.02.2026	13.05	
67	Прыжки со скакалкой на скорость.	1		18.02.2026	15.05	
68	Упражнения с гантелями, гирями.	1		20.02.2026	20.05	
69	Круговая тренировка.	1		24.02.2026		
70	Техника подачи и приёма мяча снизу.	1		25.02.2026		
71	Подача мяча, приём подачи.	1		27.02.2026		
72	Упражнения со скакалками.	1		03.03.2026		
73	ОФП.	1		04.03.2026		
74	ОФП.	1		06.03.2026		
75	Мини- соревнования по волейболу.	1		10.03.2026		
76	Мини-соревнования по волейболу.	1	13.03	12.03.2026		
	Мини-соревнования по волейболу.	1	18.03			
77	«Весёлые старты»	1		13.03.2026		
78	Полоса препятствий	1		17.03.2026		
79	Полоса препятствий.	1		18.03.2026		
80	П.П., Т.Б. на занятиях кроссовой подготовки и лёгкой атлетики. Подготовительные и специальные для бега и прыжков.	1		20.03.2026		
81	Бег в чередовании с ходьбой до 10 минут.	1		24.03.2026		

82	Бег 300 м. Игра в футбол, волейбол					1		25.03.2026		
83	Бег 500 м	1		22.05		1		27.03.2026		
84	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м.					1		07.04.2026		
85	Бег в чередовании с ходьбой – 1000 м.					1		08.04.2026		
86	Зачёт – кросс – 1000 м.					1		10.04.2026		
87	Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м.					1		14.04.2026		
88	Бег в чередовании с ходьбой - 2000 м.					1		15.04.2026		
89	Кросс 2000 м.					1		17.04.2026		
90	Кросс в чередовании с ходьбой 3000 м.					1		21.04.2026		
91	Техника прыжков в длину с разбега "Согнув ноги"					1		22.04.2026		
92	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"					1		28.04.2026		
93	Прыжки в длину с разбега					1		29.04.2026		
94	Метание мяча с разбега					1		05.05.2026		
95	Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега					1		06.06.2026		
96	Метание мяча с разбега ОФП.					1		08.05.2026		
97	Метание мяча с разбега..					1		12.05.2026		
98	Высокий старт. Бег 30 м.					1		13.05.2026		
99	Зачёт – бег 30 м.					1		15.05.2026		
100	Бег 60 м.					1		19.05.2026		
101	Эстафета 4 -200 м.					1		20.05.2026		
102	Эстафета 4-100 м					1		22.05.2026		
103	Мини- соревнования -бег					1		26.05.2026		

	30 м, 60 м.			26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		103	0	0		

8 в КЛАСС - вторник, четверг, пятница

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Практическ ие работы	дата		
1	Физическая культура в современном обществе. П.П.Т.Б на уроках ФК. Специальные и подготовительн ые для бега. Челночный бег 3-20 м.	1		02.09.2025		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Высокий старт. Бег 30 м. ОФП.	1		04.09.2925		
3	Входной контроль – бег 30 м	1		05.09.2025		
4	Коррекция нарушения осанки. Бег 300 м. Челночный бег 6 -20 м.	1		09.09.2025		

	ОФП.					
5	Коррекция избыточной массы тела. Высокий старт .Бег 60 м.	1		11.09.2025		
6	Правила проведения самостоятельны х занятий при коррекции осанки и телосложения. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги". Подтягивание.	1		12.09.2025		
7	Составление планов для самостоятельны х занятий. Техника разбега и отталкивания в прыжках с разбега.	1		16.09.2025		
8	Способы учёта индивидуальных особенностей. Прыжки в длину с разбега.	1		18.09.2025		
9	Профилактика умственного перенапряжения. Техника метания мяча с разбега. ОФП.	1		19.09.2025		
10	Упражнения для профилактики устомления. Метание мяча с разбега.	1		23.09.2025		
11	Дыхательная и зрительная гимнастика. Метание мяча с	1		25.09.2025		

	разбега. Подтягивание.					
12	Метание мяча на результат.	1		26.09.2025		
13	П.П.Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Подготовительные и специальные упражнения для бега. Бег 500 м.	1		30.09.2025		
14	Бег в чередовании с ходьбой 800 м.	1		02.10.2015		
15	Кросс 800 м без учета времени.	1		03.10.2025		
16	Бег в чередовании с ходьбой 1200 м.	1		07.10.2025		
17	Кросс 1000 м.- зачёт	1		09.10.2025		
18	Кросс 1500 м.	1		10.10.2025		
19	Бег в чередовании с ходьбой 2000 м.	1		14.10.2025		
20	Бег в гору до 100 м. игра в футбол.	1		16.10.2025		
21	Полоса препятствий	1		17.10.2025		
22	Бег на длинные дистанции	1		21.10.2025		
23	Бег на длинные дистанции	1		23.10.2025		
24	Прыжки в длину с разбега	1		24.10.2025		
25	П.П. Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча, передачи мяча на месте.	1		06.11.2025		
26	Ведение мяча по прямой, с изменением направления и	1		07.11.2025		

	скорости. Передачи мяча в парах в движении.					
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		11.11.2025		
28	Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках	1		13.11.2025		
29	Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках.	1		14.11.2025		
30	Передачи мяча в парах. Броски в кольцо с места.	1		18.11.2025		
31	Передачи мяча в тройках в движении.	1		20.11.2025		
32	Передачи мяча после ведения.	1		21.11.2025		
33	Круговая тренировка - упражнения с гантелями.	1		25.11.2025		
34	Полоса препятствий.	1		27.11.2025		
35	Повороты с мячом на месте	1		28.11.2025		
36	Повороты с мячом на месте	1		02.12.2025		
37	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		04.12.2025		
38	Подтягивание прыжки со скакалкой.	1		05.12.2025		
39	Акробатика. ОФП.	1		09.12.2025		
40	Акробатика. Упражнения с гирями.	1		11.12.2025		
41	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		12.12.2025		
42	Передача мяча одной рукой снизу	1		16.12.2025		

43	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		18.12.2025		
44	Зачёт-подтягивание	1		19.12.2025		
45	Наклон вперёд. Подтягивание.	1		23.12.2025		
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ОФП.	1		25.12.2025 25		
47	Броски в кольцо с места.	1		26.12.2025		
48	Правила игры. Броски в кольцо после ведения мяча.	1		30.12.2025		
		1				
49	П.П.Т.Б на занятиях гимнастикой, волейбола. ОФП.	1		13.01.2026		
50	Упражнения на осанку с гимнастическим и палками. ОФП	1		15.01.2026		
51	Стойки игрока, перемещения. Подача.	1		16.01.2026		
52	Передача мяча сверху - приём снизу.	1		20.01.2026		
53	Передача мяча в парах - приём мяча снизу.	1		22.01.2026		
54	Подъём туловища из положения лёжа.	1		23.01.2026		
55	Зачёт- прыжки со скакалкой.	1		27.01.2026		
56	Упражнения парах с гимнастической палкой.	1		29.01.2026		
57	Подача мяча - техника подачи.	1		30.01.2026		

58	Прямой нападающий удар	1		03.02.2026		
59	Прямой нападающий удар	1		05.02.2026		
60	Акробатика. ОФП.	1		06.02.2026		
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		10.02.2026		
62	Упражнения с гирями. Равновесия.	1		12.02.2026		
63	Упражнения с гимнастическим и палками. Акробатика.	1		13.02.2026		
64	Упражнения в парах с палками.	1		17.02.2026		
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов при передачах мяча через сетку.	1		19.02.2026		
66	Техника подачи мяча сверху - приём подачи мяча.	1		20.02.2026		
67	Игровая деятельность по правилам классического волейбола. Передачи и приём мяча. в парах.	1		24.02.2026		
68	Акробатика. ОФП.	1		26.02.2026		
69	Акробатика.	1		27.02.2026		

	ОФП.					
70	Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		03.03.2026		
71	Игровая деятельность по правилам классического волейбола. Поддачи мяча в парах.	1		05.03.2026		
72	Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Передачи мяча в парах, тройках.	1		06.03.2026		
73	Правила и техника выполнения подачи мяча. Передачи мяча через сетку.	1		10.03.2026		
74	Правила и техника выполнения лазания по шесту. Прыжки со скакалкой.	1		12.03.2026		
75	Подъём туловища из положения лёжа -1 минута. Прыжки со скакалкой.	1		13.03.2026		
76	Упражнения с гантелями. Прыжки со скакалкой.	1		17.03.2026		
77	Правила и техника подачи мяча. Приём мяча снизу после подачи.	1		19.03.2026		
78	Правила игры. Взаимодействие	1		20.03.2026		

	игроков на площадке в учебной игре.					
79	Мини-соревнования по волейболу.	1		24.03.2026		
80	Круговая тренировка - упражнения на руки, "пресс", ноги.	1		26.03.2026		
81	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой.	1		27.03.2026		
82	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
83	П.П. , Т.Б на занятиях кроссовой подготовки. Подготовительные и специальные упражнения для бега. ОФП.	1		07.04.2026		
85	Специальные и подготовительные упражнения для бега. Бег в гору до 100 м	1		09.04.2026		
85	Бег 500 м. Игра в волейбол	1		10.04.2026		
86	Бег 800 м. Игра в волейбол.	1		14.04.2026		
87	Зачёт -кросс 1000 на время	1		16.04.2026		
88	Кросс 1500 м на	1		17.04.2026		

	время.					
89	Кросс дев. 2000 м, - девочки, 3000 м мальчики	1		21.04.2026		
90	Метание мяча с разбега. Подтягивание.	1		23.04.2026		
91	Метание мяча с разбега. Техника прыжков с разбега .	1		24.04.2026		
92	Прыжки в длину с разбега "Согнув ноги". Метание мяча с разбега.	1		28.04.2026		
93	Прыжки в длину с разбега .ОФП.	1		30.04.2026		
94	Прыжки в длину с разбега на результат.	1		05.05.2026		
95	Челночный бег 6-10м.	1		07.05.2026		
96	Челночный бег 3-10м	1		08.05.2026		
97	Итоговый контроль -бег 30 м.	1		12.05.2026		
98	Бег 60 м на время	1		14.05.2026		
99	Эстафета 4 -200 м.	1		15.05.2026		
100	Эстафета 4- 100 м.	1		19.05.2026		
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		21.05.2026		
102	-103 ГТО	1				

			22.05.2026 26.05.2026	
--	--	--	--------------------------	--

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ103

11 КЛАСС (девушки) понедельник , среда

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила поведения, техника безопасности на уроках. Подготовительные и специальные упражнения для бега и прыжков..	1	0	1	12.09	
2	Прыжки в длину с места. Бег 30м.	1	0	1	03.09	
3	Прыжка в длину с места на результат- зачёт Бег 30м.	1	0	1	08.09	
4	Бег 30 м на результат.- входной контроль. Подтягивание..	1	0	1	10.09	
5	Бег 60 м.Подтягивание.	1	0	1	15.09	
6	Бег 60 м. на результат .Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	17.09	

7	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги". Метание гранаты с разбега.	1	0	1	22.09	
8	Метание гранаты с разбега. ОФП.	1	0	1	24.09	
9	Занятия физической культурой и режим питания. подготовительные и специальные упражнения для бега. Бег 300 на время.	1	0	1	29.09	
10	Бег 500 м на время. Подтягивание.	1	0	1	01.10	
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Бег 800м на время.	1	0	1	06.09	
12	Кросс 1000 м.	1	0	1	08.10	
13	Кросс 1000 м на время – зачёт.	1	0	1	13.10	
14	Бег в чередовании с ходьбой до 1500 м.	1	0	1	15.10	
15	кросс 2000 м на время.	1	0	1	20.10	
16	Бег в чередовании с ходьбой до 3000 м.	1	0	1	22.10	
17	Гимнастическая упражнения с палками. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	05.11	
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Акробатика.	1	0	1	10.11	

	Прыжки со скакалкой.					
19	Баскетбол - перемещения без мяча, ведения мяча, передачи на месте, в движении. .	1	0	1	12.11	
20	Упражнения в парах с мячом-передачи на месте, в движении. Ведение мяча передача.Броски в кольцо с места.	1	0	1	17.11	
21	Упражнения с гантелями. Акробатика.	1	0	1	19.11	
22	Подтягивание. Акробатика.	1	0	1		
23	Правила игры по баскетболу. Броски в кольцо после ведения.	1	0	1	24.11	
24	Учебная игра; мини-баскетбол.	1	0	1	26.11	
25	-Лазанье по шесту. - упражнения со скакалкой.	1	0	1	01.12	
26	ОФП.	1	0	1	03.12	
27	Действия игроков в нападении в учебной игре. Учебная игра.	1	0	1	08.12	
28	Действия игроков в защите. Учебная игра.	1	0	1	10.12	
29	Упражнения в парах с утяжелёнными мячами. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	15.12	
30	. Подтягивание-зачёт. Наклоны вперёд	1	0	1	17.12	

	из и.п. стоя, сидя					
31	Мини-соревнования по баскетболу.	1	0	1	22.12	
32	Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. Упражнения с утяжелёнными	1	0	1	24.12	
33	Подтягивание из виса лёжа. "Мост"	1	0	1	29.12	
34	Волейбол- стойки, перемещения игроков. Подачи мяча. Передача мяча в парах.	1	0	1	12.01	
35	Передачи мяча в парах сверху через сетку - приём мяча снизу. подача мяча- приём подачи.	1	0	1	14.01	
36	Акробатика. ОФП.	1	0	1	19.01	
37	Зачёт- подъём туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	21.01	
38	Верхняя прямая подача - приём подачи.	1	0	1	26.01	
39	Нападающий удар. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	0	1	28.01	
40	Круговая тренировка.ОФП.	1	0	1	02.02	
41	Упражнения в парах с мячами. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	04.02	
42	Нападающий удар. Подачи мяча. Учебная игра.	1	0	1	09.02	

43	Нападающий удар. Поддачи мяча. Учебная игра.	1	0	1	11.02	
44	ОФП с утяжелёнными мячами. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	16.02	
45	Полоса препятствий.	1	0	1	18.02	
46	Нападающий удар -блок. Учебная игра.	1	0	1	25.02	
47	Нападающий удар - блок. Учебная игра.	1	0	1	02.03	
48	Полоса препятствий.	1	0	1	04.03	
49	Прыжки со скакалкой – зачёт. Мини соревнования.	1	0	1	11.03	
50	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	16.03	
51	Учебная игра в волейбол.	1	0	1		
52	Подготовительные и специальные упражнения для бега. Бег в чередовании с ходьбой до 8 минут.	1	0	1	18.03	
53	Зачёт – наклон вперёд.	1	0	1	23.03	
54	Бег 800 м. Игры с мячом.	1	0	1	25.03	
55	Бег в чередовании с ходьбой до 10 минут	1	0	1	06.04	
56	Кросс 1000 м-зачёт	1	0	1	08.04	
57	Кросс 1500 м.	1	0	1	13.04	
58	Кросс 2000 м.	1	0	1	15.04	
59	Бег в чередовании	1	0	1	20.04	

	с ходьбой до 3000м.					
60	Челночный бег 3-10 м. Метание мяча с разбега.	1	0	1	22.04	
61	Челночный бег 6-10 м. Метание мяча .	1	0	1	27.04	
62	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги". Бег 30м.	1	0	1	29.04	
63	Бег 30 м на время – итоговый контроль. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	04.05	
64	Бег 60 м. прыжки в длину на результат.	1	0	1	06.05	
65	Бег 60 м на время.	1	0	1	13.05	
66	Челночный бег 6-10 м.	1	0	1	18.04	
67	Челночный бег 10-10 м.	1	0	1	20.05	
68	Эстафета 4 -100 м.	1	0	1	25.05	
		1	0	1		
		1	0	1		
				1		

	1 а класс – вторник , среда, четверг					дата
1	Построение. Ходьба в чередовании с бегом до 200 м. ОРУ на месте. Игры «Чай – выручай», «День- ночь»	1	0	1		02.09 2025
2	Бег по кругу – 200 м. ОРУ Игры» Чай- выручай!», «День- ночь.»	1	0	1		03.09 2025
3	Бег по кругу – 200 м. Прыжковые упражнения. Игра «Кошки- мышки»	1	0	1		04.09 2025
4	Бег по прямой до 25-30 м. Прыжковые упражнения.	1	0	1		09.09 2025
5	Ускорения до 10-12 м. Прыжковые упражнения.	1	0	1		10.09 2025
6	Бег в чередовании с ходьбой до 2 мин., Метание мяча с места.	1	0	1		11.09 2025
7	Бег 300 м. Метание мяча с места.	1	0	1		16.09 2025
8	Бег 400 м. Метание мяча.	1	0	1		17.09 2025
9	Прыжки в длину с места. Бег 30 м.	1	0	1		18.09 2025
10	Многоскоки – 8 шагов. Игра «Салки»	1	0	1		23.09 2025

11	Многоскоки – 8 шагов. Игра «Чай – выручай»	1	0	1		24.09 2025
12	Многоскоки – 8 шагов. Игра «Ручей»	1	0	1		25.09 2025
13	Упражнения на осанку Прыжки на одной ноге.	1	0	1		30.09 2025
14	Упражнения на осанку. Прыжковые упражнения.	1	0	1		02.10
15	Упражнения с гимнастическими палками.	1	0	1		01.10 2025
16	Упражнения с гимнастическими палками. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1		02.10 2025
17	Метание мяча в цель. Эстафета с большими мячами	1	0	1		07.10 2025
18	Метание мяча в цель. Эстафета с большими мячами.	1	0	1		08.10 2025
19	Бег с изменением направления.	1	0	1		09.10 2025
20	Бег с изменением скорости. Игра «Выбивной»	1	0	1		14.10 2025
21	Прыжки в длину с места. Игра «Кошки – мышки»	1	0	1		15.10 2025
22	Прыжки в длину с места.	1	0	1		16.10 2025
23	Упражнения в парах с мячами. Эстафета .	1	0	1		21.10 2025
24	Эстафета с мячами. Игра «Выбивной.»	1	0	1		22.10 2025
25	«Весёлые старты»	1	0	1		23.10 2025

	2 четверть		0	1		
1	Упражнения на осанку с палками. Перекаты на спине.	1	0	1		05.11 2025
2	Упражнения в парах. Равновесия.	1	0	1		06.11 2025
3	Упражнения с большими мячами. Эстафета с мячами.	1	0	1		11.11 2025
4	Ведение мяча одной рукой на месте. Броски и ловля мяча вверх.	1	0	1		12.11 2025
5	Акробатика. Переползания.	1	0	1		13.11 2025
6	Полоса препятствий.	1	0	1		18.11 2025
7	Ведение мяча одной рукой на месте, в движении. Эстафета с мячами.	1	0	1		19.11 2025
8	Броски и ловля мяча вверх. Игра «Выбивной»	1	0	1		20.11 2025
9	Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		25.11 2025
10	Наклон вперёд. Подтягивание.	1	0	1		26.11 2025
11	Наклон вперёд. Подтягивание.	1	0	1		27.11 2025
12	Упражнения с мячами в парах. Игра «Мяч по кругу»	1	0	1		02.12 2025
13	Ведение мяча по прямой. Игра Мяч в центр».	1	0	1		03.12 2025
14	Акробатика. Сгибание и разгибание рук.	1	0	1		04.12 2025
15	Подъём туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		09.12 2025

16	«Весёлые старты»	1	0	1		10.12 2025
17	Упражнения с мячами.	1	0	1		11.12 2025
18	Полоса препятствий.	1	0	1		16.12 2025
19	Акробатика. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		17.12 2025
20	Упражнения с мячами в парах. Игра «Выбивной»	1	0	1		18.12 2025
21	Броски и ловля мяча по кругу. Игра «Мяч соседу»	1	0	1		23.12 2025
22	Игры « Мяч в центр», « Мяч по кругу»	1	0	1		24.12 2025
23	Полоса препятствий.	1	0	1		25.12 2025
24	Прыжки со скакалкой.	1	0	1		30.12 2025
	3 четверть					
1	П.П., Т.Б. на уроках ФК. Упражнения с мячами в парах.	1	0	1		13.01 2026
2	Лазанье по шесту. ОФП.	1	0	1		14.01 2026
3	Бросок мяча в цель. Переноска мячей.	1	0	1		15.01 2026
4	Переноска мячей . Игра « Салки».	1	0	1		20.01 2026
5	Подтягивание из виса лёжа Лазанье по шесту.	1	0	1		21.01 2026
6	Подтягивание из	1	0	1		22.01

	виса лёжа. Наклон вперёд.					2026
7	Броски мяча после бега в цель.	1	0	1		27.01 2026
8	Броски мяча в цель после бега.	1	0	1		28.01 2026
9	Перекуты в группировке. Стойка на лопатках.	1	0	1		03.02 2026
10	Перекуты в группировке. Стойка на лопатках.	1	0	1		04.02 2026
11	Броски мяча в цель с места с 5-6 м.	1	0	1		05.02 2026
12	Броски мяча в цель с места.	1	0	1		17.02 2026
13	Упражнения в парах. Наклон вперёд.	1	0	1		18.02 2026
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1		19.02 2026
15	Игры с мячом – мяч над головой, мяч под ногами.	1	0	1		24.02 2026
16	Игры с мячом – мяч над головой, мяч под ногами.	1	0	1		25.02 2026
17	Упражнения с гимнастическими палками. Подтягивание.	1	0	1		26.02 2026
18	Упражнения с гимнастическими палками. Подтягивание.	1	0	1		03.03 2026
19	Упражнения в равновесии на гимнастической лавочке. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		04.03. 2026
20	Равновесие на полу « ласточка» Прыжки со скакалкой.	1	0	1		05.03 2026
21	Броски мяча в парах через сетку. «	1	0	1		10.03 2026

	Перестрелка».					
22	Броски мяча через сетку. «Перестрелка»	1	0	1		11.03 2026
23	Подъём туловища из положения лёжа. ОФП.	1	0	1		12.03 2026
24	Подъём туловища из положения лёжа. ОФП.	1	0	1		17.03 2026
25	Бег с мячами по прямой, по кругу. Игра « Чай-выручай»	1	0	1		18.03 2026
26	Бег с мячами по кругу – 3 мин. Игра «Кошки – мышки».	1	0	1		19.03 2026
27	Броски мяча одной рукой, ловля двумя руками.	1	0	1		19.03 2026
28	Броски мяча одной рукой, ловля двумя руками.	1	0	1		24.03 2026
29	Подтягивание из виса лёжа.	1	0	1		
30	Упражнения с гантелями.	1	0	1		25.03. 2026 26.03.2026
31	Подъём туловища из положения лёжа					
32	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа					
33	Прыжки со скакалкой					

	4 четверть	1				
1	П.П..Т.Б. на уроках ФК.	1		1		07.04 2026
2	Ходьба обычная,	1		1		08.04

	спортивная – 500 м. Игра «Выбивной»					2026
3	Специальные и подготовительные упражнения для бега и прыжков. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.	1		1		09.04 2026
4	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Игра «Кошки- мышки»	1		1		14..04 2026
5	Бег 300 м.Игра «Кошки-мышки»	1		1		15.04 2026
6	Бег в чередовании с ходьбой 500м.	1		1		16.04 20026
7	Бег в чередовании с ходьбой 500 м.	1		1		21.04 2026
8	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м.	1		1		22.04 2026
9	Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.	1		1		23.04 2026
10	Метание мяча с места.	1		1		28.04 2026
11	Метение мяча с места.	1		1		29.04 2026
12	Метание мяча с места.	1		1		30.04 2026
13	Многоскоки – 8 шагов.	1		1		05.05 2026
14	Многоскоки – 8 шагов.	1		1		06.05 2026
15	Прыжки в длину с места.	1		1		07.05 2026
16	Прыжки в длину с места.	1		1	2026	12.05
17	Высокий старт. Бег 30 м.	1		1	2026	13.05
18	Высокий старт. Бег 30 м.	1		1	2026	14.05
19	Эстафета с мячами.	1		1		19.05

				2026
20	Челночный бег 3 -10 м.	1		1
				2026
21	«Весёлые старты».	1		1
				2026

	2 а класс - вторник, четверг, пятница					дата
1	Построение. Ходьба в чередовании с бегом до 200 м. ОРУ на месте. Игры «Чай – выручай», «День- ночь» «Салки»	1	0	1		02.09.2025
2	Бег по кругу – 200 м. ОРУ Игры» Чай- выручай!», «День-ночь.»	1	0	1		04.09.2025
3	Бег по кругу – 200 м. Прыжковые упражнения. Игра «Кошки- мышки»	1	0	1		05..09.2025
4	Бег по прямой до 25-30 м. Прыжковые упражнения.	1	0	1		09.09.2025
5	Ускорения до 10-12 м.	1	0	1		11.09.2025

	Прыжковые упражнения.					
6	Бег в чередовании с ходьбой до 2 мин., Метание мяча с места.	1	0	1		12..09.2025
7	Бег 300 м. Метание мяча с места.	1	0	1		16.09.2025
8	Бег 400 м. Метание мяча.	1	0	1		18.09.2025
9	Прыжки в длину с места. Бег 30 м.	1	0	1		19.09.2025
10	Многоскоки – 8 шагов. Игра «Салки»	1	0	1		23.09.2025
11	Многоскоки – 8 шагов. Игра «Чай – выручай»	1	0	1		25.09.2025
12	Многоскоки – 8 шагов. Игра «Ручей»	1	0	1		26.09.2025
13	Упражнения на осанку Прыжки на одной ноге.	1	0	1		30.09.2025
14	Упражнения на осанку. Прыжковые упражнения.	1	0	1		02.10.2025
15	Упражнения с гимнастическими палками.	1	0	1		03.10.2025
16	Упражнения с гимнастическими палками. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1		07.10.2025
17	Метание мяча в цель. Эстафета с большими мячами	1	0	1		09.10.2025
18	Метание мяча в цель. Эстафета с большими мячами.	1	0	1		10.10.2025
19	Бег с изменением направления.	1	0	1		14.10.2025
20	Бег с изменением скорости. Игра «Выбивной»	1	0	1		16.10.2025
21	Прыжки в длину с места. Игра «Кошки – мышки»	1	0	1		17.10.2025
22	Прыжки в длину с места.	1	0	1		21.10.2025
23	Упражнения в парах с мячами. Эстафета .	1	0	1		

24	Эстафета с мячами. Игра «Выбивной.»	1	0	1		21.10.2025
	2 четверть					
			0	1		
1	Упражнения на осанку с палками. Перекаты на спине.	1	0	1		06.11.2025
2	Упражнения в парах. Равновесия.	1	0	1		07.11.2025
3	Упражнения с большими мячами. Эстафета с мячами.	1	0	1		11..11.2025
4	Ведение мяча одной рукой на месте. Броски и ловля мяча вверх.	1	0	1		13.11.2025
5	Акробатика. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа..	1	0	1		14.11.2025
6	Полоса препятствий.	1	0	1		18.11.2025
7	Ведение мяча одной рукой на месте, в движении. Эстафета с мячами.	1	0	1		20.11.2025
8	Броски и ловля мяча вверх. Игра «Выбивной»	1	0	1		21.11.2025
9	Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		25..11.2025
10	Наклон вперёд. Подтягивание.	1	0	1		27.11.2025
11	Наклон вперёд-зачёт. Подтягивание.	1	0	1		28.11.2025
	3 четверть					
12	Упражнения с мячами в парах. Игра «Мяч по кругу»	1	0	1		02.12.2025
13	Ведение мяча по прямой. Игра Мяч в центр».	1	0	1		04..12.2025
14	Акробатика. Сгибание и разгибание рук.	1	0	1		05.12.2025
15	Подъём туловища из	1	0	1		09..12.2025

	положения лёжа. Прыжки со скакалкой.					
16	«Весёлые старты»	1	0	1		11.12.2025
17	Упражнения с мячами.	1	0	1		12..12.2025
18	Полоса препятствий.	1	0	1		16..12.2025
19	Акробатика. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		18.12.2025
20	Упражнения с мячами в парах. Игра «Выбивной»	1	0	1		19.12..2025
21	Броски и ловля мяча по кругу. Игра «Мяч соседу»	1	0	1		23.12.2025
22	Игры « Мяч в центр», « Мяч по кругу»	1	0	1		25.12.2025
23	Полоса препятствий. Сгитание и разгибание рук в упоре лёжа - зачёт	1	0	1		26.12.2025
24	Прыжки со скакалкой.	1	0	1		30.12.2025
25	3 четверть П.П.Т.Б. Упражнения без предметов. ОФП	1	0	1		13.01.2025
26	Упражнения с гимнастическими палками.	1	0	1		15.01.2026
27	Упражнения с мячами в парах.	1	0	1		16..01.2026
28	Лазанье по шесту. ОФП.	1	0	1		20.01.2026
29	Бросок мяча в цель. Переноска мячей.	1	0	1		22.01.2026
30	Переноска мячей . Игра « Салки».	1	0	1		23.01.2026
31	Подтягивание из виса лёжа Лазанье по шесту.	1	0	1		27.01.2026
32	Подтягивание из виса лёжа. Наклон вперёд.	1	0	1		29..01.2026
33	Броски мяча после бега в цель.	1	0	1		30..01.2026
55	Броски мяча в цель	1	0	1		03.02.2026

	после бега.					
56	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	1	0	1		05..02.2026
57	Прыжки со скакалкой.	1	0	1		06.02.2026
58	Передача мяча над головой, под ногами.	1	0	1		10.02.2026
59	Игры с мячом «Мяч по кругу. Мяч в центр.»	1	0	1		12.02.2026
60	Броски мяча одной рукой, ловля двумя руками.	1	0	1		13.02.2026
61	Упражнения с волейбольными мячами в парах, тройках.	1	0	1		17.02.2026
62	Стойка на лопатках. Подъём туловища из положения лёжа-зачёт	1	0	1		19.02.2026
63	Кувырок вперёд, назад.	1	0	1		20.02.2026
64	Кувырок вперёд, кувырок назад.	1	0	1		24.02.2026
65	Техника метания мяча с отведением руки.	1	0	1		26.02.2026
66	Метание мяча в цель	1	0	1		27.02.2026
67	Метание мяча в цель.	1	0	1		03.03.2026
68	Челночный бег 3-10 м.	1	0	1		05.02.2026
69	Челночный бег 3- 10 м.	1	0	1		06.03.2026
70	Прыжки в длину с места. Игра «Салки»	1	0	1		10.03.2026
71	Прыжки в длину с места. Игра «Салки»	1	0	1		12.03.2026
72	Высокий старт.	1	0	1		13.03.2026
73	Ускорения раза 6-8 м.	1	0	1		17.02.2026
74	Челночный бег 3-10 м.	1	0	1		19.03.2026
		1	0	1		
75	Челночный бег 3-10 м.	1	0	1		20.03.2026
76	«Весёлые старты»	1	0	1		24.03.2026

77	Наклоны. Упражнения со скакалкой- прыжки - зачёт	1	0	1	26.03.2026	
78	Полоса препятствий.		0		27.03.2026	
79	П.П..Т.Б. на уроках ФК.	1	0	1		03.04
80	Ходьба обычная, спортивная – 500 м. Игра «Выбивной»	1	0	1		04.04

81	Специальные и подготовительные упражнения для бега и прыжков. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.	1	0	1		10.04
82	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Игра «Кошки- мышки»	1	0	1		11.04
83	Бег 300 м.Игра «Кошки-мышки»	1	0	1		17.04
84	Бег в чередовании с ходьбой 500м.	1	0	1		18.04
85	Бег в чередовании с ходьбой 500 м.	1	0	1		24.04
86	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м.	1	0	1		25.04
87	Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.	1	0	1		08.05
88	Метание мяча с места.	1	0	1		15.05
89	Бег 6 0- зачёт		0			
			0			
90	Многоскоки – 8 шагов. Бег 30 м.	1	0	1		16.05
91	Многоскоки – 8 шагов.	1	0	1		22.05
92	Прыжки в длину с места.	1	0	1		23.05

	3 а класс - вторник, среда, пятница					дата
1	Построение. Ходьба в чередовании с бегом до 200 м. ОРУ на месте. Игры «Чай – выручай», «День- ночь» «Салки»	1	0	1		02.09.2025
2	Бег по кругу – 200 м. ОРУ Игры» Чай- выручай!», «День-ночь.»	1	0	1		03.09.2025
3	Бег по кругу – 200 м. Прыжковые упражнения. Игра «Кошки- мышки»	1	0	1		05..09.2025
4	Бег по прямой до 25-30 м. Прыжковые упражнения.	1	0	1		09.09.2025
5	Ускорения до 10-12 м.	1	0	1		10.09.2025

	Прыжковые упражнения.					
6	Бег в чередовании с ходьбой до 2 мин., Метание мяча с места.	1	0	1		12..09.2025
7	Бег 300 м. Метание мяча с места.	1	0	1		16.09.2025
8	Бег 400 м. Метание мяча.	1	0	1		17.09.2025
9	Прыжки в длину с места. Бег 30 м -зачёт	1	0	1		19.09.2025
10	Многоскоки – 8 шагов. Игра «Салки»	1	0	1		23.09.2025
11	Многоскоки – 8 шагов - зачёт Игра «Чай – выручай»	1	0	1		24.09.2025
12	Многоскоки – 8 шагов. Игра «Ручей»	1	0	1		26.09.2025
13	Упражнения на осанку Прыжки на одной ноге.	1	0	1		30.09.2025
14	Упражнения на осанку. Прыжковые упражнения.	1	0	1		01.10.2025
15	Кросс 1000 м - зачёт	1	0	1		03.10.2025
16	Упражнения с гимнастическими палками. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1		07.10.2025
17	Метание мяча в цель. Эстафета с большими мячами	1	0	1		08.10.2025
18	Метание мяча в цель. Эстафета с большими мячами.	1	0	1		10.10.2025
19	Бег с изменением направления.	1	0	1		14.10.2025
20	Бег с изменением скорости. Игра «Выбивной»	1	0	1		15.10.2025
21	Прыжки в длину с места. Игра «Кошки – мышки»	1	0	1		17.10.2025
22	Прыжки в длину с места.	1	0	1		21.10.2025
23	Упражнения в парах с мячами. Эстафета .	1	0	1		
24	Эстафета с мячами.	1	0	1		22.10.2025

	Игра «Выбивной.»					
25	«Весёлые старты»	1	0	1		24.10.2025
	2 четверть					
			0	1		
1	Упражнения на осанку с палками. Перекаты на спине.	1	0	1		05.11.2025
2	Упражнения в парах. Равновесия. Наклон вперёд -	1	0	1		07.11.2025
3	Упражнения с большими мячами. Эстафета с мячами.	1	0	1		11..11.2025
4	Ведение мяча одной рукой на месте. Броски и ловля мяча вверх.	1	0	1		12.11.2025
5	Акробатика. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- зачёт	1	0	1		14.11.2025
6	Полоса препятствий. Наклон - зачёт	1	0	1		18.11.2025
7	Ведение мяча одной рукой на месте, в движении. Эстафета с мячами.	1	0	1		19.11.2025
8	Броски и ловля мяча вверх. Игра «Выбивной»	1	0	1		21.11.2025
9	Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		25..11.2025
10	Наклон вперёд. Подтягивание.	1	0	1		26.11.2025
11	Наклон вперёд. Подтягивание.	1	0	1		28.11.2025
	3 четверть					
12	Упражнения с мячами в парах. Игра «Мяч по кругу»	1	0	1		02.12.2025
13	Ведение мяча по прямой. Игра Мяч в центр».	1	0	1		03..12.2025
14	Акробатика. Сгибание и	1	0	1		05.12.2025

	разгибание рук.					
15	Подъём туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		09..12.2025
16	«Весёлые старты»	1	0	1		10.12.2025
17	Упражнения с мячами.	1	0	1		12..12.2025
18	Полоса препятствий.	1	0	1		16..12.2025
19	Акробатика. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		17.12.2025
20	Упражнения с мячами в парах. Игра «Выбивной»	1	0	1		19.12..2025
21	Броски и ловля мяча по кругу. Игра «Мяч соседу»	1	0	1		23.12.2025
22	Игры « Мяч в центр», « Мяч по кругу»	1	0	1		24.12.2025
23	Полоса препятствий.	1	0	1		26.12.2025
24	Прыжки со скакалкой.	1	0	1		30.12.2025
25	3 четверть П.П.Т.Б. Упражнения без предметов. ОФП	1	0	1		13.01.2025
26	Упражнения с гимнастическими палками.	1	0	1		14.01.2026
27	Упражнения с мячами в парах.	1	0	1		16..01.2026
28	Лазанье по шесту. ОФП.	1	0	1		20.01.2026
29	Бросок мяча в цель. Переноска мячей.	1	0	1		21.01.2026
30	Переноска мячей . Игра « Салки».	1	0	1		23.01.2026
31	Подтягивание из виса лёжа Лазанье по шесту.	1	0	1		27.01.2026
32	Подтягивание из виса лёжа. Наклон вперёд.	1	0	1		28..01.2026
33	Броски мяча после бега в цель.	1	0	1		30..01.2026
55	Броски мяча в цель	1	0	1		03.02.2026

	после бега.					
56	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	1	0	1		04..02.2026
57	Прыжки со скакалкой.	1	0	1		06.02.2026
58	Передача мяча над головой, под ногами.	1	0	1		10.02.2026
59	Игры с мячом «Мяч по кругу. Мяч в центр.»	1	0	1		11.02.2026
60	Броски мяча одной рукой, ловля двумя руками.	1	0	1		13.02.2026
61	Упражнения с волейбольными мячами в парах, тройках.	1	0	1		17.02.2026
62	Стойка на лопатках. Подъём туловища из положения лёжа - зачёт	1	0	1		18.02.2026
63	Кувырок вперёд, назад.	1	0	1		20.02.2026
64	Кувырок вперёд, кувырок назад.	1	0	1		24.02.2026
65	Техника метания мяча с отведением руки.	1	0	1		25.02.2026
66	Метание мяча в цель	1	0	1		27.02.2026
67	Метание мяча в цель.	1	0	1		03.03.2026
68	Челночный бег 3-10 м.	1	0	1		04.02.2026
69	Прыжки со скакалкой- зачёт	1	0	1		06.03.2026
70	Прыжки в длину с места. Игра «Салки»	1	0	1		10.03.2026
71	Прыжки в длину с места. Игра «Салки»	1	0	1		11.03.2026
72	Высокий старт.	1	0	1		13.03.2026
73	Ускорения раза 6-8 м.	1	0	1		17.02.2026
74	Челночный бег 3-10 м.	1	0	1		18.03.2026
		1	0	1		
75	Челночный бег 3-10 м.	1	0	1		20.03.2026
76	«Весёлые старты»	1	0	1		24.03.2026

77	Наклоны. Упражнения со скакалкой.	1	0	1		25.03.2026
78	Полоса препятствий.		0			27.03.2026
79	П.П..Т.Б. на уроках ФК.	1	0	1		07.04.2026
80	Ходьба обычная, спортивная – 500 м. Игра «Выбивной»	1	0	1		08.04.2026

81	Специальные и подготовительные упражнения для бега и прыжков. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.	1	0	1		10.04.2026
82	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Игра «Кошки- мышки»	1	0	1		14.04.2026
83	Бег 300 м.Игра «Кошки-мышки»	1	0	1		15.04.2026
84	Бег в чередовании с ходьбой 500м.	1	0	1		17.04.2026
85	Бег в чередовании с ходьбой 500 м.	1	0	1		21.04.2026
86	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м.	1	0	1		22.04.2026
87	Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.	1	0	1		24.04.2026
88	Метание мяча с места.	1	0	1		28.04.2026
			0			
			0			
89	Многоскоки – 8 шагов. Бег 30 м.	1	0	1		29.04.2026
90	Многоскоки – 8 шагов.	1	0	1		05.05.2026
91	Прыжки в длину с места.	1	0	1		06.05.2026
92	Метание мяча с разбега.	1	0	1		08.05.2026
93	Метание мяча с разбега.	1	0	1		12.05.2026
94	Челночный бег 3-10 м.	1	0	1		13.05.2026
95	Бег 30м.	1	0	1		15.05.2026
96	Бег 60м.- зачёт	1	0	1		19.05.2026
97	Эстафета 4-100 м.	1	0	1		20.05.2026
98	Эстафета 4-50 м.	1	0	1		22.05.2026
99	«Весёлые старты»	1	0	1		26.05.2026

11 КЛАСС (девушки) понедельник, среда

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила поведения, техника безопасности на уроках. Подготовительные и специальные упражнения для бега и прыжков..	1	0	1	01.09.2025	

2	Прыжки в длину с места. Бег 30м.	1	0	1	03.09.2025	
3	Прыжка в длину с места на результат. Бег 30м.	1	0	1	08.09.2025	
4	Бег 30 м на результат.-входной контроль. Прыжковые упражнения в гору.	1	0	1	10.09.2025	
5	Бег 60 м. Прыжковые упражнения в гору.	1	0	1	15.09.2025	
6	Бег 60 м. на результат .Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	17.09.2025	
7	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги". Метание гранаты с разбега.	1	0	1	22.09.2025	
8	Метание гранаты с разбега. ОФП.	1	0	1	24.09.2025	
9	Занятия физической культурой и режим питания. подготовительные и специальные упражнения для бега. Бег 300 на время.	1	0	1	29.09.2025	
10	Бег 500 м на время. Подтягивание.	1	0	1	01.10.2025	
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Бег 800м на время.	1	0	1	06.10.2025	
12	Специальные и подготовительные упражнения для бега. Кросс 1000 м.	1	0	1	08.10.2025	
13	Кросс 1000 м на время – зачёт.	1	0	1	13.10.2025	
14	Бег в чередовании с	1	0	1	15.10.2025	

	ходьбой до 1500 м.					
15	-Кросс 2000 м на время.	1	0	1	20.10.2025	
16	Бег в чередовании с ходьбой до 3000 м.	1	0	1	22.10.2025	
17	Гимнастическая упражнения с палками. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	05.11.2025	
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Акробатика. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	10.11.2025	
19	Баскетбол - перемещения без мяча, ведения мяча, передачи на месте, в движении. .	1	0	1	12.11.2025	
20	Упражнения в парах с мячом- передачи на месте, в движении. Ведение мяча передача.Броски в кольцо с места.	1	0	1	17.11.2025	
21	Упражнения с гантелями. Акробатика.	1	0	1	19.11.2025	
22	Подтягивание. Акробатика.	1	0	1		
23	Правила игры по баскетболу. Броски в кольцо после ведения.	1	0	1	24.11.2025	
24	Учебная игра; мини-баскетбол.	1	0	1	26.11.2025	
25	-Лазанье по шесту. - упражнения со скакалкой.	1	0	1	01..12.2025	
26	ОФП.	1	0	1	03.12.2025	
27	Действия игроков в нападении в	1	0	1	08.12.2025	

	учебной игре. Учебная игра.					
28	Действия игроков в защите. Учебная игра.	1	0	1	10.12.2025	
29	Упражнения в парах с утяжелёнными мячами. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	15.12.2025	
30	. Подтягивание-зачёт. Наклоны вперёд из и.п. стоя, сидя	1	0	1	17.12.2025	
31	Мини-соревнования по баскетболу.	1	0	1	22.12.2025	
32	Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. Упражнения с утяжелёнными	1	0	1	24.12.2025	
33	Подтягивание из виса лёжа. "Мост"	1	0	1	29.12.2025	
34	Волейбол- стойки, перемещения игроков. Подачи мяча. Передача мяча в парах.	1	0	1	12.01.2026	
35	Передачи мяча в парах сверху через сетку - приём мяча снизу. подача мяча- приём подачи.	1	0	1	14.01.2026	
36	Акробатика. ОФП.	1	0	1	19.01.2026	
37	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	21.01.2026	
38	Верхняя прямая подача - приём подачи.	1	0	1	26.01.2026	
39	Нападающий удар. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	0	1	28.01.2026	
40	Круговая	1	0	1	02.02.2026	

	тренировка.ОФП.					
41	Упражнения в парах с мячами. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	09.02.2026	
42	Нападающий удар. Подачи мяча. Учебная игра.	1	0	1	11.02.2026	
43	Нападающий удар. Подачи мяча. Учебная игра.	1	0	1	16.02.2026	
44	ОФП с утяжелёнными мячами. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	18.02.2026	
45	Полоса препятствий.	1	0	1	25.02.2026	
46	Нападающий удар - блок. Учебная игра.	1	0	1	02.03.2026	
47	Нападающий удар - блок. Учебная игра.	1	0	1	04.03.2026	
48	Полоса препятствий.	1	0	1	09.03.2026	
49	Прыжки со скакалкой – зачёт. Мини соревнования.	1	0	1	11.03.2026	
50	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	16.03.2026	
51	Учебная игра в волейбол.	1	0	1		
52	Подготовительные и специальные упражнения для бега. Бег в чередовании с ходьбой до 8 минут.	1	0	1	18.03.2026	
53	Бег 500 м. игра в футбол.	1	0	1	23.03.2026	
54	Бег 800 м. Игры с мячом.	1	0	1	25.03.2026	
55	Бег в чередовании с ходьбой до 10 минут	1	0	1	06..04.2026	
56	Кросс 1000 м- зачёт	1	0	1	08.04.2026	
57	Кросс 1500 м.	1	0	1	13.04.2026	
58	Кросс 2000 м.	1	0	1	15.04.2026	
59	Бег в чередовании с ходьбой до 3000м.	1	0	1	20.04.2026	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**