Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Орловская средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения предметов «Искусство», «Технология», «Физическая культура», «ОБЗР»	Принята педагогическим советом	Утверждена приказом директора школы _____ Л.Ф. Бабкина
Протокол № 1 от 28 августа 2026 года	Протокол № 18 от 28 августа 2026 года	Приказ № 500 От 31 августа 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10970872)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

поселок Орловский
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Формы текущего контроля:

— устный контроль: ответ на поставленный вопрос, развернутый ответ по заданной теме; устное сообщение (доклад) по избранной теме; защита реферата, проекта (творческой работы), доклад;

— контроль других видов деятельности: сдача нормативов по физической культуре;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности**.**

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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 непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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.

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.

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

— объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	11			Библиотека

	атлетика")				ЦОК(myschool.edu.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.6	Модуль "Спорт"	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.6	Модуль "Спорт"	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.6	Модуль "Спорт"	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.8	Модуль "Спорт"	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	2			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе	1			01.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			02.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Олимпийские игры древности	1			08.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Режим дня	1			09.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			15.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			16.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
7	Бег на длинные дистанции	1			22.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			23.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Бег на короткие дистанции	1			29.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1			30.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			06.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			07.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок	1			13.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65

	в длину с места толчком двумя ногами						
14	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			14.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			20.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			21.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			10.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			11.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			17.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Ведение мяча стоя на месте	1			18.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Ведение мяча в движении	1			24.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Ведение мяча в движении	1			25.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Бросок баскетбольного	1			01.12.2026	Библиотека	С.111-115

	мяча в корзину двумя руками от груди с места					ЦОК(myschool.edu.ru)	
24	Технические действия с мячом	1			02.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Технические действия с мячом	1			08.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			09.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			15.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Ведение мяча стоя на месте	1			16.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			22.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			23.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			29.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			30.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140

33	Кувырок назад в группировке	1			12.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1			13.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Опорные прыжки	1			19.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Опорные прыжки	1			20.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			26.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Упражнения на гимнастической лестнице	1			27.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Упражнения на гимнастической скамейке	1			02.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			03.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			09.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Составление дневника по физической культуре	1			10.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Упражнения утренней зарядки	1			16.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195

44	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1			17.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			24.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Прямая нижняя подача мяча	1			02.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Приём и передача мяча снизу	1			03.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Приём и передача мяча снизу	1			09.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Приём и передача мяча сверху	1			10.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Приём и передача мяча сверху	1			16.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Технические действия с мячом	1			17.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Технические действия с мячом	1			23.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Приём и передача мяча	1			24.03.2027	Библиотека	С.226-227

	снизу					ЦОК(myschool.edu.ru)	
54	Приём и передача мяча сверху	1			06.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Технические действия с мячом	1			07.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Технические действия с мячом	1			13.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Технические действия с мячом	1			14.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Прямая нижняя подача мяча	1			20.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			21.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			27.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			28.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			04.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			05.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			11.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			12.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251

66	Обводка мячом ориентиров	1			18.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			19.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0			

5 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе	1			02.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			03.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Олимпийские игры древности	1			09.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Режим дня	1			10.09.202	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru	С.15-20

					6	)	
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			16.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			17.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Бег на длинные дистанции	1			23.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			24.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Бег на короткие дистанции	1			30.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1			01.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			07.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			08.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком	1			14.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65

	двумя ногами						
14	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			15.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			21.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			22.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			05.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			11.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			12.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Ведение мяча стоя на месте	1			18.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100

21	Ведение мяча в движении	1			19.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Ведение мяча в движении	1			25.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			26.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Технические действия с мячом	1			02.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Технические действия с мячом	1			03.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			09.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			10.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Ведение мяча стоя на месте	1			16.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от	1			17.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125

	груди с места						
30	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			23.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			24.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			30.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Кувырок назад в группировке	1			13.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1			14.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Опорные прыжки	1			20.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Опорные прыжки	1			21.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160

37	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			27.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Упражнения на гимнастической лестнице	1			28.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Упражнения на гимнастической скамейке	1			03.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			04.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			10.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Составление дневника по физической культуре	1			11.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Упражнения утренней зарядки	1			17.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Физкультурно-оздоровительные	1			24.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200

	мероприятия в жизнедеятельност и современного человека						
45	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			25.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Прямая нижняя подача мяча	1			03.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Приём и передача мяча снизу	1			04.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Приём и передача мяча снизу	1			10.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Приём и передача мяча сверху	1			11.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Приём и передача мяча сверху	1			17.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Технические действия с мячом	1			18.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Технические действия с мячом	1			24.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Приём и передача	1			25.03.202	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru	С.226-227

	мяча снизу				7	)	
54	Приём и передача мяча сверху	1			07.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Технические действия с мячом	1			08.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Технические действия с мячом	1			14.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Технические действия с мячом	1			15.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Прямая нижняя подача мяча	1			21.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			22.04.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			28.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			29.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			05.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Ведение футбольного мяча	1			06.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247

	«по кругу»						
64	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			12.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			13.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Обводка мячом ориентиров	1			19.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			20.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-254
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0			

ПРОГРАММЕ					

5 В класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе	1			03.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			07.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Олимпийские игры древности	1			10.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Режим дня	1			14.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			17.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			21.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
7	Бег на длинные дистанции	1			24.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			28.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Бег на короткие дистанции	1			01.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1			05.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			08.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			12.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок	1			15.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65

	в длину с места толчком двумя ногами						
14	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			19.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			22.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			05.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			09.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			12.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			16.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Ведение мяча стоя на месте	1			19.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Ведение мяча в движении	1			23.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Ведение мяча в движении	1			26.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Бросок баскетбольного	1			30.11.2026	Библиотека	С.111-115

	мяча в корзину двумя руками от груди с места					ЦОК(myschool.edu.ru)	
24	Технические действия с мячом	1			03.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Технические действия с мячом	1			07.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			10.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			16.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Ведение мяча стоя на месте	1			17.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			21.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			24.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			28.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			11.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140

33	Кувырок назад в группировке	1			14.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1			18.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Опорные прыжки	1			21.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Опорные прыжки	1			25.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			28.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Упражнения на гимнастической лестнице	1			01.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Упражнения на гимнастической скамейке	1			04.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			08.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			11.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Составление дневника по физической культуре	1			15.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Упражнения утренней зарядки	1			18.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195

44	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1			22.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			25.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Прямая нижняя подача мяча	1			01.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Приём и передача мяча снизу	1			04.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Приём и передача мяча снизу	1			11.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Приём и передача мяча сверху	1			15.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Приём и передача мяча сверху	1			18.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Технические действия с мячом	1			22.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Технические действия с мячом	1			25.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Приём и передача мяча	1			05.04.2027	Библиотека	С.226-227

	снизу					ЦОК(myschool.edu.ru)	
54	Приём и передача мяча сверху	1			08.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Технические действия с мячом	1			12.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Технические действия с мячом	1			15.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Технические действия с мячом	1			19.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Прямая нижняя подача мяча	1			22.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			26.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			29.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			06.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			13.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			17.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			20.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			24.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251

66	Обводка мячом ориентиров	1			25.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			26.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0			

6 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			

1	Возрождение Олимпийских игр	1			01.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			07.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Составление дневника физической культуры	1			08.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Физическая подготовка человека	1			14.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			15.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Спринтерский бег	1			21.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1			22.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35

8	Гладкий равномерный бег	1			28.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			29.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			05.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			06.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Правила и техника выполнения	1			12.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60

	норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м						
13	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			13.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			19.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			20.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Передвижение в стойке баскетболиста	1			09.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Прыжки вверх толчком одной	1			10.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85

	ногой						
18	Остановка двумя шагами и прыжком	1			16.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Упражнения в ведении мяча	1			17.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Упражнения в ведении мяча	1			23.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Упражнения на передачу и броски мяча	1			24.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			30.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			01.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			07.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Остановка двумя шагами и прыжком	1			08.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105

26	Упражнения в ведении мяча	1			15.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Упражнения в ведении мяча	1			16.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Упражнения на передачу и броски мяча	1			21.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Упражнения для коррекции телосложения	1			22.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			28.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			29.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Акробатические комбинации	1			11.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Акробатические комбинации	1			12.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			18.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150

35	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			19.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			25.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			26.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			01.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Лазание по	1			02.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.	С.171-175

	канату в три приема					ru)	
40	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			08.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Упражнения ритмической гимнастики	1			09.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Основные показатели физической нагрузки	1			15.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Составление плана самостоятельных занятий	1			16.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195

	физической подготовкой						
44	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			01.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			02.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			09.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			15.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215

48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			16.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			22.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			23.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			05.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Игровая деятельность с использованием технических	1			06.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225

	приёмов передачи мяча снизу и сверху						
53	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			12.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			13.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			19.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			20.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Игровая	1			26.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.	С.234-235

	деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху					ru)	
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			27.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			22.04.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			04.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			11.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			17.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245

	передачи мяча						
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			18.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			24.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			25.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			26.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		66	0	0			

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					

6 «Б» КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы	Примечание
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы			
1	ВозрождениеОлимпийскихигр	1			01.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			07.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Составлениедневникафизической культуры	1			08.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Физическаяподготовкачеловека	1			14.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			15.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Спринтерскийбег	1			21.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Правила и техника выполнения	1			22.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35

	нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.						
8	Гладкийравномерныйбег	1			28.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			29.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			05.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком	1			06.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55

	двумя ногами						
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			12.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			13.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			19.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			20.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Передвижение в	1			09.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.	С.76-80

	стойкебаскетболиста					ru)	
17	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			10.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Остановка двумя шагами и прыжком	1			16.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Упражнения в ведениимяча	1			17.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Упражнения в ведениимяча	1			23.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Упражнения на передачу и броски мяча	1			24.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			30.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			01.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Прыжки вверх толчком одной	1			07.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100

	ногой						
25	Остановка двумя шагами и прыжком	1			08.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Упражнения в ведениимяча	1			15.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Упражнения в ведениимяча	1			16.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Упражнения на передачу и броски мяча	1			21.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Упражнениядляк оррекциителосло жения	1			22.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			28.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			29.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Акробатическиек омбинации	1			11.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Акробатическиек омбинации	1			12.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145

34	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			18.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			19.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			25.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			26.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя	1			01.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170

	на гимнастической скамье						
39	Лазание по канату в три приема	1			02.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			08.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Упражнениярит мическойгимнас тики	1			09.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Основныепоказа телифизическойн агрузки	1			15.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Составление	1			16.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.	С.191-195

	плана самостоятельных занятий физической подготовкой					ru)	
44	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			01.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			02.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			09.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Игровая деятельность с использованием	1			15.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215

	технических приёмов в подаче мяча						
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			16.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			22.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			23.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			05.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Игровая	1			06.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.	С.224-225

	деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху					ru)	
53	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			12.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			13.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			19.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Игровая деятельность с использованием технических	1			20.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233

	приёмов в подаче мяча						
57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			26.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			27.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			22.04.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			04.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			11.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Игровая деятельность с	1			17.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245

	использованием технических приёмов передачи мяча						
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			18.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			24.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			25.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			26.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0		

6 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр	1			02.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			03.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Составление дневника физической культуры	1			09.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Физическая подготовка человека	1			10.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			16.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24

6	Спринтерский бег	1			17.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1			23.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Гладкий равномерный бег	1			24.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			30.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			01.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком	1			07.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55

	двумя ногами						
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			08.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			14.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			15.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			21.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Передвижение в стойке баскетболиста	1			22.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Прыжки вверх	1			05.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru	С.81-85

	толчком одной ногой					)	
18	Остановка двумя шагами и прыжком	1			11.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Упражнения в ведении мяча	1			12.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Упражнения в ведении мяча	1			18.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Упражнения на передачу и броски мяча	1			19.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			25.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			26.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			02.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Остановка двумя	1			03.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru	С.101-105

	шагами и прыжком					)	
26	Упражнения в ведении мяча	1			09.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Упражнения в ведении мяча	1			10.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Упражнения на передачу и броски мяча	1			16.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Упражнения для коррекции телосложения	1			17.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			23.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			24.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Акробатические комбинации	1			30.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Акробатические комбинации	1			13.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			14.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150

35	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			20.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			21.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			27.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			28.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Лазание по канату в три приема	1			03.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Правила и техника	1			04.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru	С.176-180

	выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.					)	
41	Упражнения ритмической гимнастики	1			10.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Основные показатели физической нагрузки	1			11.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			17.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Закаливающие процедуры с помощью	1			24.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200

	воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах						
45	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			25.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			03.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			04.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			10.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Игровая деятельность с	1			11.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219

	использованием приёма мяча снизу и сверху						
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			17.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			18.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			24.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			25.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Приём мяча двумя	1			07.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru	С.228-229

	руками сверху и передача в разные зоны площадки					)	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			08.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			14.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			15.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			21.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			22.04.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Игровая	1			28.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru	С.240-241

	деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча					)	
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			29.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			05.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			06.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Игровая деятельность с использованием технических	1			12.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249

	приёмов ведения мяча						
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			13.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			19.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Фестиваль ГТО. Выполнение нормативов	1			20.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-254
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0			

7 «А» КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Дата изучения**	**Электронные цифровые образовательные ресурсы**	**Примечание**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**			

1	Истоки развития олимпизма в России	1			01.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			07.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			08.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			14.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			15.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			21.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			22.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Эстафетный бег	1			28.09.2026	Библиотека	С.36-40

						ЦОК(myschool.edu.ru)	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			29.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Прыжки с разбега в высоту	1			05.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Прыжки с разбега в длину	1			06.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			13.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			19.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			20.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			09.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80

17	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			10.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			16.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			17.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			23.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			24.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			30.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			01.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			07.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Бросок мяча в корзину	1			08.12.2026	Библиотека	С.101-105

	двумя рукам от груди после ведения					ЦОК(myschool.edu.ru)	
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Упражнения для коррекции телосложения	1			21.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			22.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Акробатические комбинации	1			28.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Акробатические пирамиды	1			29.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Стойка на голове с опорой на руки	1			11.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			12.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Правила и техника выполнения нормативов	1			18.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150

	комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине						
35	Комбинация на гимнастическом бревне	1			19.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			25.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			26.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Лазанье по канату в два приёма	1			01.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Лазанье по канату в два приёма	1			02.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Тактическая подготовка	1			08.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180

41	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			09.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Планирование занятий технической подготовкой	1			15.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			16.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Верхняя прямая подача мяча	1			01.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Верхняя прямая подача мяча	1			02.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			09.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			15.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Перевод мяча за голову	1			16.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Перевод мяча за голову	1			22.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Игровая деятельность с использованием	1			23.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221

	разученных технических приёмов						
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			06.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			12.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Перевод мяча за голову	1			13.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Перевод мяча за голову	1			19.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			26.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			27.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237

59	Тактические действия при выполнении углового удара	1			22.04.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			04.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			11.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			24.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			25.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов	1			26.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252

	4 ступени. Правила ТБ						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0			

7 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Истоки развития олимпизма в России	1			01.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			07.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			08.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими	1			14.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20

	упражнениями						
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			15.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			21.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			22.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Эстафетный бег	1			28.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			29.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Прыжки с разбега в высоту	1			05.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Прыжки с разбега в длину	1			06.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком	1			12.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60

	двумя ногами						
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			13.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			19.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			20.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			09.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			10.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			16.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			17.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			23.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Игровая деятельность с	1			24.11.2026	Библиотека	С.101-105

	использованием разученных технических приёмов					ЦОК(myschool.edu.ru)	
22	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			30.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			01.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			07.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			08.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Упражнения для коррекции телосложения	1			21.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120

29	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			22.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Акробатические комбинации	1			28.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Акробатические пирамиды	1			29.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Стойка на голове с опорой на руки	1			11.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			12.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			18.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Комбинация на гимнастическом бревне	1			19.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			25.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Правила и техника выполнения нормативов	1			26.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165

	комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье						
38	Лазанье по канату в два приёма	1			01.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Лазанье по канату в два приёма	1			02.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Тактическая подготовка	1			08.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			09.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Планирование занятий технической подготовкой	1			15.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			16.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Верхняя прямая подача мяча	1			01.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Верхняя прямая подача мяча	1			02.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205

46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			09.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			15.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Перевод мяча за голову	1			16.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Перевод мяча за голову	1			22.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			23.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			06.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			12.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Перевод мяча за голову	1			13.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Перевод мяча за голову	1			19.04.2027	Библиотека	С.230-231

						ЦОК(myschool.edu.ru)	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			26.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			27.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Тактические действия при выполнении углового удара	1			22.04.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			04.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			11.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических	1			18.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247

	приёмов						
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			24.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			25.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ	1			26.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

8 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1			01.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			07.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			08.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			14.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Бег на короткие	1			15.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.ed	С.21-24

	и средние дистанции					u.ru)	
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			21.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Бег на длинные дистанции	1			22.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			28.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Прыжки в длину с разбега	1			29.09.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком	1			05.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50

	двумя ногами						
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			06.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			12.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			13.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			19.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Передача мяча одной рукой от	1			20.10.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75

	плеча и снизу						
16	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			09.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Передача мяча одной рукой снизу	1			10.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Передача мяча одной рукой снизу	1			16.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			17.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			23.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			24.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			30.11.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			01.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Передача мяча	1			07.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.ed	С.116-100

	одной рукой от плеча и снизу					u.ru)	
25	Передача мяча одной рукой снизу	1			08.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Передача мяча одной рукой снизу	1			15.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			16.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			21.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			22.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			28.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Передача мяча одной рукой снизу	1			29.12.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Акробатические комбинации	1			11.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Акробатические	1			12.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.ed	С.141-145

	комбинации					u.ru)	
34	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			18.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			25.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			26.01.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165

	подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье						
38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			01.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			02.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			08.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Упражнения для профилактики	1			09.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185

	утомления						
42	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			15.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Прямой нападающий удар	1			16.02.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Прямой нападающий удар	1			01.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			02.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			09.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Тактические действия в защите	1			15.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Тактические действия в нападении	1			16.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Игровая деятельность с	1			22.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219

	использованием разученных технических приёмов						
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			23.03.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Прямой нападающий удар	1			05.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Прямой нападающий удар	1			06.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			12.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			13.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Тактические действия в защите	1			19.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231

56	Тактические действия в нападении	1			20.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			26.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			27.04.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.04.2026	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			04.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Остановка мяча	1			11.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.ed	С.242-243

	внутренней стороной стопы					u.ru)	
62	Правила игры в мини-футбол	1			17.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Правила игры в мини-футбол	1			18.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			24.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			25.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			26.05.2027	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0			

8 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1			01.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			02.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			08.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			09.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Бег на короткие и средние дистанции	1			15.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			16.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Бег на длинные дистанции	1			22.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Правила и техника	1			23.09.2026	Библиотека	С.36-40

	выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м					ЦОК(myschool.edu.ru)	
9	Прыжки в длину с разбега	1			29.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			30.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			06.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			07.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			13.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			14.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Передача мяча одной	1			20.10.2026	Библиотека	С.71-75

	рукой от плеча и снизу					ЦОК(myschool.edu.ru)	
16	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			21.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Передача мяча одной рукой снизу	1			10.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Передача мяча одной рукой снизу	1			11.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			17.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			18.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			24.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			25.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			26.11.2025	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			01.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Передача мяча одной рукой снизу	1			02.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Передача мяча одной рукой снизу	1			08.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			09.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Бросок мяча в корзину	1			15.12.2026	Библиотека	С.116-120

	двумя руками в прыжке					ЦОК(myschool.edu.ru)	
29	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			16.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			22.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Передача мяча одной рукой снизу	1			23.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Акробатические комбинации	1			29.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Акробатические комбинации	1			30.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			12.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			13.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			19.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160

37	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			20.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			26.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			27.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			02.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Упражнения для профилактики утомления	1			03.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			09.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Прямой нападающий	1			10.02.2027	Библиотека	С.191-195

	удар					ЦОК(myschool.edu.ru)	
44	Прямой нападающий удар	1			16.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			17.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			24.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Тактические действия в защите	1			02.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Тактические действия в нападении	1			03.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			09.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Прямой нападающий удар	1			16.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Прямой нападающий удар	1			17.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Индивидуальное	1			23.03.2027	Библиотека	С.226-227

	блокирование мяча в прыжке с места					ЦОК(myschool.edu.ru)	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			24.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Тактические действия в защите	1			06.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Тактические действия в нападении	1			07.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			21.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			27.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243

62	Правила игры в мини-футбол	1			28.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Правила игры в мини-футбол	1			04.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			05.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			11.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			12.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			18.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			19.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

8 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1			01.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			07.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			08.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			14.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Бег на короткие и средние дистанции	1			15.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			21.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Бег на длинные	1			22.09.2026	Библиотека	С.31-35

	дистанции					ЦОК(myschool.edu.ru)	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			28.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Прыжки в длину с разбега	1			29.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			05.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			06.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			12.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			13.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс	1			19.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70

	на 3 км						
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			20.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			09.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Передача мяча одной рукой снизу	1			10.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Передача мяча одной рукой снизу	1			16.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			17.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			23.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			24.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			30.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			01.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			07.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Передача мяча одной рукой снизу	1			08.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Передача мяча одной рукой снизу	1			15.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Бросок мяча в корзину	1			16.12.2026	Библиотека	С.211-115

	двумя руками в прыжке					ЦОК(myschool.edu.ru)	
28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			21.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			22.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			28.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Передача мяча одной рукой снизу	1			29.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Акробатические комбинации	1			11.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Акробатические комбинации	1			12.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			18.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Гимнастическая	1			25.01.2027	Библиотека	С.156-160

	комбинация на перекладине					ЦОК(myschool.edu.ru)	
37	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			26.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			01.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			02.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			08.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Упражнения для профилактики утомления	1			09.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Дыхательная гимнастика и	1			15.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190

	гимнастика для глаз						
43	Прямой нападающий удар	1			16.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Прямой нападающий удар	1			01.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			02.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			09.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Тактические действия в защите	1			15.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Тактические действия в нападении	1			16.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			23.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Прямой нападающий удар	1			05.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Прямой нападающий	1			06.04.2027	Библиотека	С.224-225

	удар					ЦОК(myschool.edu.ru)	
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			12.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			13.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Тактические действия в защите	1			19.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Тактические действия в нападении	1			20.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			26.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			27.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.04.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			04.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241

61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			11.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Правила игры в мини-футбол	1			17.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Правила игры в мини-футбол	1			18.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			24.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			25.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			26.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5	1				Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255

	ступени)						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

8 «Г» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1			02.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			07.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			09.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			14.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Бег на короткие и средние дистанции	1			16.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Правила и техника выполнения нормативов	1			21.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30

	комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м						
7	Бег на длинные дистанции	1			23.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			28.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Прыжки в длину с разбега	1			30.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			05.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			07.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			12.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			14.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65

14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			19.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			21.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			09.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Передача мяча одной рукой снизу	1			11.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Передача мяча одной рукой снизу	1			16.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			18.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			23.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			25.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			30.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			02.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			07.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Передача мяча одной рукой снизу	1			09.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105

26	Передача мяча одной рукой снизу	1			14.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			16.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			21.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			23.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			28.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Передача мяча одной рукой снизу	1			30.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Акробатические комбинации	1			11.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Акробатические комбинации	1			13.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			18.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища	1			20.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155

	из положения лежа на спине						
36	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			25.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			27.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			01.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			03.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			08.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Упражнения для профилактики	1			10.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185

	утомления						
42	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			15.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Прямой нападающий удар	1			17.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Прямой нападающий удар	1			22.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			24.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			01.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Тактические действия в защите	1			03.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Тактические действия в нападении	1			10.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221

51	Прямой нападающий удар	1			22.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Прямой нападающий удар	1			24.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			05.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			07.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Тактические действия в защите	1			12.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Тактические действия в нападении	1			14.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			19.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			26.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249

60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			28.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			05.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Правила игры в мини-футбол	1			12.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Правила игры в мини-футбол	1			17.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			19.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			24.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			25.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			26.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	67	0	0		

9 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1			02.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			07.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Восстановительный массаж	1			09.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Бег на короткие и средние дистанции	1			14.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1			16.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Бег на длинные дистанции	1			21.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Правила и техника выполнения норматива	1			23.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35

	комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м						
8	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			28.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			30.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Прыжки в высоту	1			05.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			07.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			12.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1			14.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Ведение мяча	1			19.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70

15	Ведение мяча	1			21.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Передача мяча	1			09.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Приемы и броски мяча на месте	1			11.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Приемы и броски мяча на месте	1			16.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Приемы и броски мяча в прыжке	1			18.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Приемы и броски мяча после ведения	1			23.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Приемы и броски мяча после ведения	1			25.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Ведение мяча	1			30.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Передача мяча	1			02.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Приемы и броски мяча на месте	1			07.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Приемы и броски мяча на месте	1			09.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Приемы и броски мяча в прыжке	1			14.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Приемы и броски мяча после ведения	1			16.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115

28	Приемы и броски мяча после ведения	1			21.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Приемы и броски мяча в прыжке	1			23.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Приемы и броски мяча после ведения	1			28.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Длинный кувырок с разбега	1			30.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Кувырок назад в упор	1			11.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			13.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			18.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			20.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			25.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине						
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			27.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Упражнения черлидинга	1			01.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Банные процедуры	1			03.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Измерение функциональных резервов организма	1			08.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			10.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			15.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Подачи мяча в разные зоны площадки	1			17.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195

	соперника						
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			22.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Приёмы и передачи мяча на месте	1			24.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Приёмы и передачи в движении	1			01.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Нападающий удар	1			03.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Нападающий удар	1			10.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Блокирование	1			15.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Блокирование	1			17.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			22.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			24.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Приёмы и передачи мяча на месте	1			05.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Приёмы и передачи в движении	1			07.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229

55	Нападающий удар	1			12.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Нападающий удар	1			14.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Блокирование	1			19.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Блокирование	1			21.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Приёмы и передачи в движении	1			26.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Ведение мяча	1			28.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Приемы мяча	1			05.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Передачи мяча	1			12.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Остановки и удары по мячу с места	1			17.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Остановки и удары по мячу в движении	1			19.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Остановки и удары по мячу в движении	1			24.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1			25.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Фестиваль «Мы и ГТО»	1			26.05.2027	Библиотека	С.252-253

	(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)					ЦОК(myschool.edu.ru)	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0			

9 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1			01.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			02.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Восстановительный массаж	1			08.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Бег на короткие и средние дистанции	1			09.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Правила и техника	1			15.09.2026	Библиотека	С.21-24

	выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м					ЦОК(myschool.edu.ru)	
6	Бег на длинные дистанции	1			16.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			22.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			23.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			29.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Прыжки в высоту	1			30.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			06.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г –	1			07.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60

	девушки; 700 г - юноши						
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1			13.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Ведение мяча	1			14.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Ведение мяча	1			20.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Передача мяча	1			21.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Приемы и броски мяча на месте	1			10.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-85
18	Приемы и броски мяча на месте	1			11.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Приемы и броски мяча в прыжке	1			17.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Приемы и броски мяча после ведения	1			18.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Приемы и броски мяча после ведения	1			24.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Ведение мяча	1			25.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Передача мяча	1			26.11.2025	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Приемы и броски мяча	1			01.12.2026	Библиотека	С.116-100

	на месте					ЦОК(myschool.edu.ru)	
25	Приемы и броски мяча на месте	1			02.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Приемы и броски мяча в прыжке	1			08.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Приемы и броски мяча после ведения	1			09.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Приемы и броски мяча после ведения	1			15.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Приемы и броски мяча в прыжке	1			16.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Приемы и броски мяча после ведения	1			22.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.126-130
31	Длинный кувырок с разбега	1			23.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Кувырок назад в упор	1			29.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			30.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед	1			12.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150

	из положения стоя на гимнастической скамье						
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			13.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			20.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Упражнения черлидинга	1			26.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Банные процедуры	1			27.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Измерение функциональных резервов организма	1			02.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Оказание первой помощи во время самостоятельных	1			03.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185

	занятий физическими упражнениями и активного отдыха						
42	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			09.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			10.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			16.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200
45	Приёмы и передачи мяча на месте	1			17.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Приёмы и передачи в движении	1			24.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Нападающий удар	1			02.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Нападающий удар	1			03.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Блокирование	1			09.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Блокирование	1			10.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Подачи мяча в разные зоны площадки	1			16.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223

	соперника						
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			17.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Приёмы и передачи мяча на месте	1			23.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Приёмы и передачи в движении	1			24.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Нападающий удар	1			06.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Нападающий удар	1			07.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233
57	Блокирование	1			13.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Блокирование	1			14.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Приёмы и передачи в движении	1			20.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Ведение мяча	1			21.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Приемы мяча	1			27.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Передачи мяча	1			28.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Остановки и удары по мячу с места	1			04.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247

64	Остановки и удары по мячу в движении	1			05.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Остановки и удары по мячу в движении	1			11.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1			12.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			18.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			19.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

9 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1			03.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-5
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			04.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.6-10
3	Восстановительный массаж	1			10.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-14
4	Бег на короткие и средние дистанции	1			11.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-20
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1			17.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-24
6	Бег на длинные дистанции	1			18.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-30
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			24.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
8	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			25.09.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.36-40

9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			01.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-45
10	Прыжки в высоту	1			02.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.46-50
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			08.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-55
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			09.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.56-60
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1			15.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-65
14	Ведение мяча	1			16.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.66-70
15	Ведение мяча	1			22.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-75
16	Передача мяча	1			23.10.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.76-80
17	Приемы и броски мяча	1			05.11.2026	Библиотека	С.81-85

	на месте					ЦОК(myschool.edu.ru)	
18	Приемы и броски мяча на месте	1			06.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.86-90
19	Приемы и броски мяча в прыжке	1			12.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-95
20	Приемы и броски мяча после ведения	1			13.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.96-100
21	Приемы и броски мяча после ведения	1			19.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
22	Ведение мяча	1			20.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
23	Передача мяча	1			26.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-115
24	Приемы и броски мяча на месте	1			27.11.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-100
25	Приемы и броски мяча на месте	1			03.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-105
26	Приемы и броски мяча в прыжке	1			04.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.106-110
27	Приемы и броски мяча после ведения	1			10.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-115
28	Приемы и броски мяча после ведения	1			11.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.116-120
29	Приемы и броски мяча в прыжке	1			17.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-125
30	Приемы и броски мяча	1			18.12.2026	Библиотека	С.126-130

	после ведения					ЦОК(myschool.edu.ru)	
31	Длинный кувырок с разбега	1			24.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-135
32	Кувырок назад в упор	1			25.12.2026	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.136-140
33	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			14.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-145
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			15.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.146-150
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			21.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-155
36	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на	1			22.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.156-160

	спине						
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			28.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-165
38	Упражнения черлидинга	1			29.01.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.166-170
39	Банные процедуры	1			04.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-175
40	Измерение функциональных резервов организма	1			05.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.176-180
41	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			11.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.181-185
42	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			12.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.186-190
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			18.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.191-195
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			19.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.196-200

45	Приёмы и передачи мяча на месте	1			25.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.201-205
46	Приёмы и передачи в движении	1			26.02.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.206-210
47	Нападающий удар	1			04.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.211-215
48	Нападающий удар	1			05.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.216-217
49	Блокирование	1			11.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.218-219
50	Блокирование	1			12.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.220-221
51	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			18.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.222-223
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			19.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.224-225
53	Приёмы и передачи мяча на месте	1			25.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.226-227
54	Приёмы и передачи в движении	1			26.03.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.228-229
55	Нападающий удар	1			08.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.230-231
56	Нападающий удар	1			09.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.232-233

57	Блокирование	1			15.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.234-235
58	Блокирование	1			16.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.236-237
59	Приёмы и передачи в движении	1			22.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.238-249
60	Ведение мяча	1			23.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.240-241
61	Приемы мяча	1			29.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.242-243
62	Передачи мяча	1			30.04.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.244-245
63	Остановки и удары по мячу с места	1			06.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.246-247
64	Остановки и удары по мячу в движении	1			07.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.248-249
65	Остановки и удары по мячу в движении	1			13.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.250-251
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1			14.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.251-252
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			20.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.252-253

68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			21.05.2027	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.253-255
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

– Учебное пособие « Физическая кульура» 5-7 класс М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова – М. : Просвещение, 2014;

– Учебное пособие «Физическая культура» 8-9 класс В.И. Лях -2-е издание – М. : Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"
http://spo.1september.ru/urok/

6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4.http://uslide.ru/fizkultura

5. pedsovet.su/

6.http://videouroki.net На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм