

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
"ШКОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ МАЛЬЦЕВА АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА"
ГОРОДА БАХЧИСАРАЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБОУ
УВК «Школьная академия
им. Мальцева А.И.»
(протокол от 27.08.2026 г. № 12)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ УВК
«Школьная академия
им. Мальцева А.И.»
Н.Н.Марынич
29.08.2026 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»**

Класс 7-9
Всего часов - 68
Количество часов в неделю- 2

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Федеральной образовательной программы основного общего образования, Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Учебник Физическая культура, 7-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 7-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 7-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»; Физическая культура. 7-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Группа учителей:
Быркина Ольга Евгеньевна, I категория, стаж работы 10 лет
Абдурефиева Виолетта Анатольевна, СЗД, стаж работы 2 года
Гребинчик Олег Васильевич, высшая, стаж работы 34 года

РАССМОТРЕНО
школьным методическим объединением
(протокол от 28.08.2026 г. № 4)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ УВК «Школьная академия
им. Мальцева А.И.»
Я.В.Аммосова

г. Бахчисарай
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных

организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часа: в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча.

Модуль «Зимние виды спорта». Теоретические знания основ техники передвижения, изучение видов лыжных ходов, изучение способов преодоления спусков и подъемов.

Модуль «Плавание». Значение оздоровительного, прикладного и спортивного плавания, основы техники плавания, техника плавания кролем, брассом, баттерфляем и на боку, а также техника выполнения стартов и поворотов.

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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Теоретические знания основ техники передвижения, изучение видов лыжных ходов, изучение способов преодоления спусков и подъемов.

Модуль «Плавание». Значение оздоровительного, прикладного и спортивного плавания, основы техники плавания, техника плавания кролем, брассом, баттерфляем и на боку, а также техника выполнения стартов и поворотов.

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 старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. *Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Теоретические знания основ техники передвижения, изучение видов лыжных ходов, изучение способов преодоления спусков и подъёмов.

Модуль «Плавание». Значение оздоровительного, прикладного и спортивного плавания, основы техники плавания, техника плавания кролем, брассом, баттерфляем и на боку, а также техника выполнения стартов и поворотов.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении,

использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

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

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
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			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Модуль "Спорт"	3			
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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ОТ № ИОТ-001-2022, ИОТ-076-2022, ИОТ-073-2022.ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30 м.	1				
2	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Бег 30, 60 метров (2-3 повторения). Высокий старт. Стартовый разбег	1				
3	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Низкий старт. Бег 30, 60 м.	1				
4	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.:Бег 60 м. Бег на средние дистанции.	1				
5	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Метание на дальность. Бег на средние дистанции.	1				
6	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1				
7	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по неподвижному мячу различными	1				

	частями стопы и подъема.					
8	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по катящемуся мячу, остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1				
9	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча носком на скорости. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	1				
10	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передача мяча партнеру с 2-3 шагов с разбега. Удары по мячу.	1				
11	Инструктаж по ОТ № ИОТ-072-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
12	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
13	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1				
14	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Подтягивание. Пресс. Гибкость.	1				

15	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО).К.У.:Подтягивание. Пресс.	1				
16	Инструктаж по ОТ № ИОТ-076-2022. ОФП (ГТО). Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1				
17	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Изучение техники двухшажного хода	1				
18	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Изучение техники двухшажного хода	1				
19	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Техника перехода с одновременных ходов на попеременные	1				
20	Инструктаж по ОТ № ИОТ-076-2022. ОФП (ГТО). Правила поведения на уроках плавания.	1				
21	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Обучение техники плавания брассом.	1				
22	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Обучение техники плавания брассом.	1				
23	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Обучение техники плавания кролем на спине.	1				

24	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Стойки и перемещения волейболиста. Терминология и правила игры.	1				
25	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передачи мяча над собой, в парах, через сетку.	1				
26	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Индивидуально-верхняя и нижняя подача у стенки.	1				
27	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Техника приема и передачи мяча сверху на месте, у стенки, изучение техники набрасывание мяча над собой	1				
28	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 метров.	1				
29	Инструктаж ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Стойки, перемещения. Передачи мяча на месте.	1				
30	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передача мяча на месте. Ведение мяча.	1				

31	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передачи, ведение с изменением направления. Броски в кольцо.	1				
32	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Броски в кольцо. Двойной шаг.	1				
33	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Ведение мяча. Остановка прыжком. Броски в кольцо.	1				
34	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022.ОРУ. ОФП (ГТО). Верхняя прямая и нижняя подачи. Учебная игра.	1				
35	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Верхняя прямая и нижняя подачи. Учебная игра.	1				
36	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам	1				
37	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра	1				
38	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.: верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1				
39	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022.ОРУ. ОФП (ГТО). Остановка двумя шагами. Броски в кольцо.	1				
40	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). ТТД в защите.	1				

41	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). ТТД в нарядении.	1				
42	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра.	1				
43	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра.	1				
44	Инструктаж по ОТ № ИОТ-072-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
45	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
46	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1				
47	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Подтягивание. Пресс. Гибкость.	1				
48	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.:Подтягивание. Пресс.	1				
49	Инструктаж по ОТ № ИОТ-077-2022. ОРУ. К.У.: Челночный бег 3х9 м. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1				
50	ОТ.ОРУ. К.У.: Гибкость. Стигание и разгобание рук в упоре лежа на полу (	1				

	кол-во раз)					
51	ОТ.ОРУ. К.У.: Прыжок в длину с места.	1				
52	ОТ.ОРУ. К.У.: Прыжок на скакалке (кол-во раз)	1				
53	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Правила игры. Прием, передача мяча	1				
54	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Прием, передача мяча	1				
55	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по мячу битой, прием и передача мяча. Учебная игра	1				
56	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по мячу битой, прием и передача мяча. Учебная игра	1				
57	Инструктаж по ОТ № ИОТ-073-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30 м.	1				
58	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30, 60 м.	1				
59	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30, 60 м.	1				
60	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Эстафетный бег.	1				
61	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Метание на	1				

	дальность. Бег на средние дистанции.					
62	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.: Бег 60 м.	1				
63	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1				
64	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по катящемуся мячу, остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1				
65	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Ведение мяча, отбор мяча. Ведение носком на скорости. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	1				
66	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передача мяча партнеру с 2-3 шагов с разбега. Удары по мячу.	1				
67	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Игра вратаря. Удары по воротам на меткость.	1				
68	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ОТ № ИОТ-001-2022, ИОТ-076-2022, ИОТ-073-2022.ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30 м.	1				
2	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Бег 30, 60 метров (2-3 повторения). Высокий старт. Стартовый разбег	1				
3	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Низкий старт. Бег 30, 60 м.	1				
4	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.:Бег 60 м. Бег на средние дистанции.	1				
5	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Метание на дальность. Бег на средние дистанции.	1				
6	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1				
7	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1				

8	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по катящемуся мячу, остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1				
9	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча носком на скорости. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	1				
10	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передача мяча партнеру с 2-3 шагов с разбега. Удары по мячу.	1				
11	Инструктаж по ОТ № ИОТ-072-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
12	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
13	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1				
14	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Подтягивание. Пресс. Гибкость.	1				
15	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО).К.У.:Подтягивание. Пресс.	1				

16	Инструктаж по ОТ № ИОТ-076-2022. ОФП (ГТО). Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1				
17	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Изучение техники двухшажного хода	1				
18	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Изучение техники двухшажного хода	1				
19	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Техника перехода с одновременных ходов на попеременные	1				
20	Инструктаж по ОТ № ИОТ-076-2022. ОФП (ГТО). Правила поведения на уроках плавания.	1				
21	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Обучение техники плавания брассом.	1				
22	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Обучение техники плавания брассом.	1				
23	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Обучение техники плавания кролем на спине.	1				
24	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО).Стойки и	1				

	перемещения волейболиста. Терминология и правила игры.					
25	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передачи мяча над собой, в парах, через сетку.	1				
26	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Индивидуально-верхняя и нижняя подача у стенки.	1				
27	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Техника приема и передачи мяча сверху на месте, у стенки, изучение техники набрасывание мяча над собой	1				
28	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 метров.	1				
29	Инструктаж ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Стойки, перемещения. Передачи мяча на месте.	1				
30	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передача мяча на месте. Ведение мяча.	1				
31	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передачи, ведение	1				

	с изменением направления. Броски в кольцо.					
32	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Броски в кольцо. Двойной шаг.	1				
33	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Ведение мяча. Остановка прыжком. Броски в кольцо.	1				
34	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022.ОРУ. ОФП (ГТО). Верхняя прямая и нижняя подачи. Учебная игра.	1				
35	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Верхняя прямая и нижняя подачи. Учебная игра.	1				
36	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам	1				
37	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра	1				
38	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.: верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1				
39	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022.ОРУ. ОФП (ГТО). Остановка двумя шагами. Броски в кольцо.	1				
40	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). ТТД в защите.	1				
41	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). ТТД в нападении.	1				

42	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра.	1				
43	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра.	1				
44	Инструктаж по ОТ № ИОТ-072-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
45	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
46	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1				
47	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Подтягивание. Пресс. Гибкость.	1				
48	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.:Подтягивание. Пресс.	1				
49	Инструктаж по ОТ № ИОТ-077-2022. ОРУ. К.У.: Челночный бег 3х9 м. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1				
50	ОТ.ОРУ. К.У.: Гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1				

51	ОТ.ОРУ. К.У.: Прыжок в длину с места.	1				
52	ОТ.ОРУ. К.У.: Прыжок на скакалке (кол-во раз)	1				
53	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Правила игры. Прием, передача мяча	1				
54	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Прием, передача мяча	1				
55	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по мячу битой, прием и передача мяча. Учебная игра	1				
56	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по мячу битой, прием и передача мяча. Учебная игра	1				
57	Инструктаж по ОТ № ИОТ-073-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30 м.	1				
58	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30, 60 м.	1				
59	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30, 60 м.	1				
60	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Эстафетный бег.	1				
61	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Метание на дальность. Бег на средние дистанции.	1				

62	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.: Бег 60 м.	1				
63	Инструкция по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1				
64	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по катящемуся мячу, остановка мяча стойкой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1				
65	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Ведение мяча, отбор мяча. Ведение носком на скорости. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	1				
66	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передача мяча партнеру с 2-3 шагов с разбега. Удары по мячу.	1				
67	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Игра вратаря. Удары по воротам на меткость.	1				
68	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ОТ № ИОТ-001-2022, ИОТ-076-2022, ИОТ-073-2022.ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30 м.	1				
2	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Бег 30, 60 метров (2-3 повторения). Высокий старт. Стартовый разбег	1				
3	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Низкий старт. Бег 30, 60 м.	1				
4	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.:Бег 60 м. Бег на средние дистанции.	1				
5	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Метание на дальность. Бег на средние дистанции.	1				
6	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1				
7	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по неподвижному мячу различными	1				

	частями стопы и подъема.					
8	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по катящемуся мячу, остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1				
9	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча носком на скорости. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	1				
10	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передача мяча партнеру с 2-3 шагов с разбега. Удары по мячу.	1				
11	Инструктаж по ОТ № ИОТ-072-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
12	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
13	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1				
14	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Подтягивание. Пресс. Гибкость.	1				

15	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО).К.У.:Подтягивание. Пресс.	1				
16	Инструктаж по ОТ № ИОТ-076-2022. ОФП (ГТО). Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1				
17	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Изучение техники двухшажного хода	1				
18	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Изучение техники двухшажного хода	1				
19	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Техника перехода с одновременных ходов на попеременные	1				
20	Инструктаж по ОТ № ИОТ-076-2022. ОФП (ГТО). Правила поведения на уроках плавания.	1				
21	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Обучение техники плавания брассом.	1				
22	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Обучение техники плавания брассом.	1				
23	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО).Обучение техники плавания кролем на спине.	1				

24	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Стойки и перемещения волейболиста. Терминология и правила игры.	1				
25	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передачи мяча над собой, в парах, через сетку.	1				
26	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Индивидуально-верхняя и нижняя подача у стенки.	1				
27	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Техника приема и передачи мяча сверху на месте, у стенки, изучение техники набрасывание мяча над собой	1				
28	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 метров.	1				
29	Инструктаж ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Стойки, перемещения. Передачи мяча на месте.	1				
30	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передача мяча на	1				

	месте. Ведение мяча.					
31	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передачи, ведение с изменением направления. Броски в кольцо.	1				
32	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Броски в кольцо. Двойной шаг.	1				
33	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Ведение мяча. Остановка прыжком. Броски в кольцо.	1				
34	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022.ОРУ. ОФП (ГТО). Верхняя прямая и нижняя подачи. Учебная игра.	1				
35	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Верхняя прямая и нижняя подачи. Учебная игра.	1				
36	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам	1				
37	ОТ. ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра	1				
38	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.: верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1				
39	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022.ОРУ. ОФП (ГТО). Остановка двумя шагами. Броски в кольцо.	1				

40	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). ТТД в защите.	1				
41	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). ТТД в нападении.	1				
42	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра.	1				
43	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра.	1				
44	Инструктаж по ОТ № ИОТ-072-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
45	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Акробатические элементы: перекаты, кувырки, "мост", стойки. Подтягивание.	1				
46	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1				
47	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Подтягивание. Пресс. Гибкость.	1				
48	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.:Подтягивание. Пресс.	1				
49	Инструктаж по ОТ № ИОТ-077-2022. ОРУ. К.У.: Челночный бег 3х9 м. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1				
50	ОТ.ОРУ. К.У.: Гибкость. Сгибание и	1				

	разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)					
51	ОТ.ОРУ. К.У.: Прыжок в длину с места.	1				
52	ОТ.ОРУ. К.У.: Прыжок на скакалке (кол-во раз)	1				
53	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Правила игры. Прием, передача мяча	1				
54	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Прием, передача мяча	1				
55	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по мячу битой, прием и передача мяча. Учебная игра	1				
56	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по мячу битой, прием и передача мяча. Учебная игра	1				
57	Инструктаж по ОТ № ИОТ-073-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30 м.	1				
58	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30, 60 м.	1				
59	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Бег 30, 60 м.	1				
60	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Эстафетный бег.	1				

61	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Метание на дальность. Бег на средние дистанции.	1				
62	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). К.У.: Бег 60 м.	1				
63	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1				
64	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Удары по катящемуся мячу, остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1				
65	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Ведение мяча, отбор мяча. Ведение носком на скорости. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	1				
66	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Передача мяча партнеру с 2-3 шагов с разбега. Удары по мячу.	1				
67	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Игра вратаря. Удары по воротам на меткость.	1				
68	ОТ.ОРУ. ОФП (ГТО). Учебная игра.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 7-9 класс

«Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И.Лях

А.А.Зданевич

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>