

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОЗЕРСКОГО РАЙОНА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
МКОУ Веселовская СОШ

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО учителей
естественно-математического и
общетехнического циклов

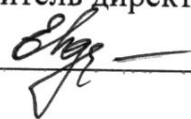


Бойко М.Н.

Протокол №1 от «12» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР



Юркина Е.В.

«13» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 10596035)

учебного предмета «Физическая культура»
Модуль "Спорт "
для обучающихся 5 - 9 классов

с. Веселовское 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, 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, в 5 классе - 102(2 часа в неделю +1 час модуль "Спорт"), в 6 классе – 102 часа (2 часа в неделю +1 час модуль "Спорт"), в 7 классе – 102 часа (2 часа в неделю + 1 час модуль "Спорт"), в 8 классе – 102 часа (2 часа в неделю+1час модуль"Спорт"),в 9 классе - 102часов(2 часа в неделю +1 час модуль "Спорт")

Модульный блок «Спорт» (1 час в неделю в 5 - 9 классах).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

9 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.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 - 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы	

1.1	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	2			• https://mpgu.su/obrazovanie/
1.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	2			• https://mpgu.su/obrazovanie/
1.3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			• https://mpgu.su/obrazovanie/ t
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		34	0	0	

Поурочное планирование

5 - 9 класс

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				http://www.openclass.ru
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
3	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/

5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				http://www.fizkultura.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				http://www.fizkultura.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				http://www.fizkultura.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.infosport.ru/press/fkvot/ -
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.fizkulturavshkol.e.ru
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://videouroki.net
18	Правила и техника	1				http://www.infosport.ru/pre

	выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					ss/fkvot/ -
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				ppt4web.ru/prezentacii-po-...
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				http://www.fizkultura.ru/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				http://www.fizkultura.ru/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.fizkulturavshkole.ru

26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				ppt4web.ru/prezentacii-po-...
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
29	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
31	Спортивные игры Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча					http://www.openclass.ru
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
33	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Игровая деятельность с использованием технических	1				http://www.fizkultura.ru/

	приёмов обводки				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				http://www.openclass.ru
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				http://www.fizkultura.ru/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				http://www.fizkultura.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива	1				•

	комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м					https://mpgu.su/obrazovanie/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				http://www.fizkultura.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				http://www.fizkultura.ru/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1				http://www.fizkultura.ru/

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.infosport.ru/press/fkvot/ -
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.fizkulturavshkol.e.ru
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://videouroki.net
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.infosport.ru/press/fkvot/ -

19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				ppt4web.ru/prezentacii-po-...
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.fizkulturavshkol.e.ru
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				http://www.fizkultura.ru/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.fizkulturavshkol.e.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				ppt4web.ru/prezentacii-po-...

27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://www.fizkulturavshkol.e.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
29	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				http://www.fizkulturavshkol.e.ru
30	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				http://www.fizkultura.ru/
31	Спортивные игры Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча					http://www.openclass.ru
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				http://www.fizkultura.ru/
33	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		34	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

7 класс

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://mpgu.su/obrazovanie/
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://mpgu.su/obrazovanie/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				http://www.fizkul-t-ura.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://mpgu.su/obrazovanie/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1				https://s-vesel-kra.edusite.ru/

	1500м					
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				http://www.fizkul-t-ura.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				http://www.infosport.ru/press/fkvot/ -
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				http://www.fizkul-t-ura.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				http://www.openclass.ru
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				http://www.fizkul-t-ura.ru/
13	Правила и техника выполнения	1				http://www.fizkul

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					t-ura.ru/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				http://www.fizkul-t-ura.ru/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
16	Правила и техника выполнения норматива.(повторение)	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://www.fizkul-t-ura.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://www.fizkul-t-ura.ru/
20	Правила и техника выполнения	1				http://www.fizkul-t-ura.ru/

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					t-ura.ru/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				http://www.infosport.ru/press/fkvot/ -
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				http://videouroki.net
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/

27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				http://www.openclass.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
29	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				http://www.infosport.ru/press/fkvot/ -
30	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
31	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				http://www.openclass.ru
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

8 класс

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				http://www.openclass.ru
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				http://www.fizkult-ura.ru/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				http://www.fizkult-ura.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				http://www.openclass.ru
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	2000м или 3000м					
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				http://www.fizkult-ura.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				http://www.fizkult-ura.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
12	Правила и техника выполнения норматива	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				http://www.fizkult-ura.ru/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				http://www.fizkult-ura.ru/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://www.fizkult-ura.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://www.fizkult-ura.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://www.fizkult-ura.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	длину с места толчком двумя ногами					
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://www.fizkult-ura.ru/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://www.fizkult-ura.ru/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				http://www.fizkult-ura.ru/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
25	Правила и техника выполнения норматива	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				http://www.fizkult-ura.ru/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				http://www.fizkult-ura.ru/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				http://www.fizkult-ura.ru/
29	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				http://www.fizkult-ura.ru/
30	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				https://mpgu.su/obrazovanie/
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://www.fizkult-ura.ru/
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://mpgu.su/obrazovanie/

33	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				http://www.fizkult-ura.ru/
34	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

9 класс

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://mpgu.su/obrazovanie/
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://mpgu.su/obrazovanie/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				http://www.fizkult-ura.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				http://www.openclass.ru

5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				http://www.fizkult-ura.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				http://www.fizkult-ura.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				http://www.fizkult-ura.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				http://www.fizkult-ura.ru/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				http://www.fizkult-ura.ru/

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://www.fizkult-ura.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://www.fizkult-ura.ru/
18	Правила и техника	1				•

	выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					https://mpgu.su/obrazovanie/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://www.fizkult-ura.ru/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://www.fizkult-ura.ru/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				http://www.fizkult-ura.ru/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				http://www.fizkult-ura.ru/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				http://www.fizkult-ura.ru/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				http://www.fizkult-ura.ru/

25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				http://www.fizkult-ura.ru/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				http://www.fizkult-ura.ru/
29	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				http://www.fizkult-ura.ru/
30	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				http://www.fizkult-ura.ru/
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://www.fizkult-ura.ru/
32	Игровая деятельность с	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	использованием разученных технических приёмов					
33	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				http://www.fizkult-ura.ru/
34	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				• https://mpgu.su/obrazovanie/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.

2. Примерная программа по физической культуре основного общего образования государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://mpgu.su/obrazovanie/>

<http://interneturok.ru/> - Видео уроки по школьной программе