

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и профессионального образования

Ростовской области

Отдел образования Администрации Чертковского района

МБОУ Кутейниковская ООШ

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом ОУ

Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР *Н. В. Макаренко*

Макаренко Н. В.
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

В. В. Фандо Фандо В. В.

Приказ № 70
от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3297669)

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

с. Кутейниково 2023 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, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 333 часа: в 5 классе – 67 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 67 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 67 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 65 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 67 часов (2 часа в неделю).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спринтерский бег. Высокий старт. Инструктаж по ТБ	1			04.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции	1			06.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
3	Спринтерский бег. Бег по дистанции	1			11.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
4	Спринтерский бег. Финиширование	1			13.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Спринтерский бег на результат	1	1		18.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			20.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			25.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1	1		27.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1			02.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
10	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	1		04.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
11	Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя»	1			09.10	http://www.fizkulturavshkole.ru

12	Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя»	1			11.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
13	Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя»	1			16.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
14	Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя»	1			18.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Бег 1000 метров на результат	1	1		23.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
16	Кувырок вперед. Кувырок назад. Строевые упражнения	1			25.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
17	Кувырок вперед. Кувырок назад. Строевые упражнения	1			08.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Стойка на лопатках. Строевые упражнения	1	1		13.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
19	Составление комбинации из изученных упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке	1			15.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
20	Разучивание составленной комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке	1			20.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
21	Выполнение составленной комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке	1	1		22.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Лазанье по гимнастической стенке. Опорный прыжок	1			27.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Лазанье по гимнастической стенке. Опорный прыжок	1			29.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
24	Лазанье по гимнастической	1	1		04.12	http://www.fizkulturavshkole.ru

	стенке. Опорный прыжок					
25	Упражнения на гимнастическом бревне. Строевые упражнения	1			06.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
26	Упражнения на гимнастическом бревне. Строевые упражнения	1			11.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
27	Упражнения на гимнастическом бревне. Строевые упражнения	1	1		13.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Передача мяча сверху	1			18.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
29	Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Передача мяча сверху	1			20.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Передача мяча сверху	1	1		25.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Приём и передача мяча снизу	1			27.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
32	Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Приём и передача мяча снизу	1			10.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
33	Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Приём и передача мяча снизу над собой	1	1		15.01	http://www.fizkulturavshkole.ru

34	Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Нижняя прямая подача	1			17.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
35	Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Нижняя прямая подача	1			22.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
36	Волейбол. Основные правила и приёмы игры. Нижняя прямая подача	1	1		24.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой	1			29.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
38	Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой	1			31.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
39	Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой	1	1		5.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
40	Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди	1			7.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
41	Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди	1			12.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
42	Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди	1	1		14.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
43	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча	1			19.02	http://www.fizkulturavshkole.ru

44	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча	1			21.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
45	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча	1	1		26.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
46	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение	1			28.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
47	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение	1	1		04.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
48	Тактика игры. Учебная игра в футбол	1			06.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
49	Тактика игры. Учебная игра в футбол	1			11.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
50	Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя»	1			13.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя»	1			18.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
52	Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя»	1			20.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя»	1			01.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
54	Равномерный бег. Спортивная игра «Борьба за знамя»	1			03.04	http://www.fizkulturavshkole.ru

55	Бег 1000 метров на результат. Развитие выносливости	1	1		08.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
56	Спринтерский бег, стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1			09.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
57	Спринтерский бег. Бег по дистанции	1			15.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Спринтерский бег, финиширование	1			17.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Спринтерский бег, финиширование	1			22.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Бег 60 метров на результат. Эстафеты	1	1		24.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Метание малого мяча на дальность	1			27.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Метание малого мяча на дальность	1			06.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Метание малого мяча на дальность	1			08.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Метание малого мяча на дальность	1	1		13.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Челночный бег	1			15.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
66	Сдача контрольных нормативов	1	1		20.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
67	Челночный бег	1			22.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	19	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спринтерский бег. Высокий старт. Инструктаж по ТБ	1			04.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции	1			06.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
3	Спринтерский бег. Финиширование	1			11.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
4	Спринтерский бег на результат	1	1		13.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			18.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			20.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1		25.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
8	Метание малого мяча на дальность	1			27.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Метание малого мяча на дальность	1	1		02.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
10	ПТБ. Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			04.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
11	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			09.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			11.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
13	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			16.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
14	Бег (1000 м.) на результат	1	1		18.10	http://www.fizkulturavshkole.ru

15	Висы и упоры. Строевые упражнения	1			23.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
16	Висы и упоры. Строевые упражнения	1			25.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
17	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	1		08.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1			13.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1			15.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
20	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	1		20.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
21	Лазанье по канату. ОФП	1			22.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Лазанье по канату. ОФП	1			27.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Лазанье по канату. ОФП	1	1		29.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
24	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно	1			04.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
25	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя	1			06.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
26	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя	1			11.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
27	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя	1			13.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Выполнение комбинации из разученных элементов	1	1		18.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
29	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	1			20.12	http://www.fizkulturavshkole.ru

30	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	1			25.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	1	1		27.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
32	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	1			10.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
33	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	1	1		15.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Верхняя прямая подача мяча	1			17.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
35	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Верхняя прямая подача мяча	1			22.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
36	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Верхняя прямая подача мяча	1	1		24.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Баскетбол. Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1			29.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
38	Баскетбол. Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1			31.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
39	Баскетбол. Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1	1		5.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
40	Баскетбол. Остановка в два шага. Передача одной рукой от плеча	1			7.02	http://www.fizkulturavshkole.ru

41	Баскетбол. Остановка в два шага. Передача одной рукой от плеча	1			12.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
42	Баскетбол. Остановка в два шага. Передача одной рукой от плеча	1	1		14.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
43	Баскетбол. Броски мяча. Вырывание мяча	1			19.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
44	Баскетбол. Броски мяча. Вырывание мяча	1	1		21.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
45	Футбол. Ведение мяча. Остановка внутренней стороной стопы	1			26.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
46	Футбол. Ведение мяча. Остановка внутренней стороной стопы	1			28.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
47	Футбол. Ведение мяча. Остановка внутренней стороной стопы	1	1		04.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
48	Футбол. Основная стойка вратаря. Удар внутренней стороной стопы	1			06.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
49	Футбол. Основная стойка вратаря. Удар внутренней частью подъёма	1			11.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
50	Футбол. Основная стойка вратаря. Удар внутренней частью подъёма	1	1		13.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Равномерный бег.(16 мин.) Спортивная игра «Лапта».	1			18.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
52	Равномерный бег. (17 мин.) Спортивная игра «Лапта»	1			20.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Равномерный бег. (17 мин.) Спортивная игра «Лапта»	1			01.04	http://www.fizkulturavshkole.ru

54	Равномерный бег.(18 мин.) Спортивная игра «Лапта»	1			03.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
55	Бег (1500м) на результат, Развитие выносливости	1	1		08.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
56	ПТБ. Спринтерский бег, стартовый разгон. Инструктаж по ТБ	1			09.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
57	Спринтерский бег, бег по дистанции	1			15.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Спринтерский бег, финиширование	1			17.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Спринтерский бег, финиширование	1			22.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Бег (60м) на результат. Эстафеты	1	1		24.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность	1			27.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег	1			06.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег	1			08.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег	1	1		13.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Эстафетный бег	1			15.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
66	Сдача контрольных нормативов	1	1		20.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
67	Эстафетный бег	1			22.05	http://www.fizkulturavshkole.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	67	20	0	
-------------------------------------	----	----	---	--

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спринтерский бег. Высокий старт. Инструктаж по ТБ	1			04.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции	1			06.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
3	Спринтерский бег. Финиширование	1			11.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
4	Спринтерский бег на результат	1	1		13.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			18.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			20.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1	1		25.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
8	Метание малого мяча на дальность	1			27.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Метание малого мяча на дальность	1			02.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
10	Метание малого мяча на дальность	1	1		04.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
11	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			09.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			11.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
13	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			16.10	http://www.fizkulturavshkole.ru

	игра «Лапта»					
14	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			18.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			23.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
16	Бег 1500 метров на результат	1	1		25.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
17	Висы и упоры. Строевые упражнения	1			08.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Висы и упоры. Строевые упражнения	1			13.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
19	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	1		15.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
20	Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Строевые упражнения	1			20.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
21	Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Строевые упражнения	1			22.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Строевые упражнения	1	1		27.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырок назад, полушпагат	1			29.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
24	Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырок назад, полушпагат	1			04.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
25	Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырок назад, полушпагат	1			06.12	http://www.fizkulturavshkole.ru

26	Составление акробатической комбинации	1			11.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
27	Выполнение акробатической комбинации	1	1		13.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке	1			18.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
29	Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке	1			20.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке	1	1		25.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Волейбол. Передача сверху за голову в опорном положении	1			27.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
32	Волейбол. Передача сверху за голову в опорном положении	1			10.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
33	Волейбол. Передача сверху за голову в опорном положении	1	1		15.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1			17.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
35	Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	1		22.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
36	Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	1			24.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча с изменением скорости и	1			29.01	http://www.fizkulturavshkole.ru

	направления движения					
38	Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	1	1		31.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
39	Баскетбол. Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху	1			5.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
40	Баскетбол. Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху	1			7.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
41	Баскетбол. Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху	1	1		12.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
42	Баскетбол. Броски после бега и ловли мяча, одной рукой от плеча с прыжком	1			14.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
43	Баскетбол. Броски после бега и ловли мяча, одной рукой от плеча с прыжком	1	1		19.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
44	Футбол. Ведение с передачами в парах. Удар по мячу серединой подъёма	1			21.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
45	Футбол. Ведение с передачами в парах. Удар по мячу серединой подъёма	1			26.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
46	Футбол. Ведение с передачами в парах. Удар по мячу серединой подъёма	1	1		28.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
47	Футбол. Остановка летящего мяча серединой подъёма	1			04.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
48	Футбол. Остановка летящего мяча серединой подъёма	1			06.03	http://www.fizkulturavshkole.ru

49	Футбол. Остановка летящего мяча серединой подъёма	1	1		11.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
50	Закрепление изученных навыков в учебной игре	1			13.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			18.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
52	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			20.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			01.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
54	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			03.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
55	Бег 1500 метров на результат. Развитие выносливости	1	1		08.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
56	Спринтерский бег, стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1			09.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
57	Спринтерский бег, бег по дистанции	1			15.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Спринтерский бег, финиширование	1			17.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Спринтерский бег, финиширование	1			22.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Бег 60 метров на результат. Эстафеты	1	1		24.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность	1			27.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание	1			06.05	http://www.fizkulturavshkole.ru

	малого мяча на дальность					
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность	1			08.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность	1	1		13.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Эстафетный бег	1			15.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
66	Сдача контрольных нормативов	1	1		20.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
67	Эстафетный бег	1			22.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	19	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спринтерский бег. Низкий старт. Инструктаж по ТБ	1			01.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции	1			04.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
3	Спринтерский бег. Финиширование	1			08.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
4	Спринтерский бег на результат	1	1		11.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			15.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			18.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1		22.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
8	Метание малого мяча в цель	1			25.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Метание малого мяча в цель	1			29.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
10	Метание малого мяча в цель	1	1		02.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
11	ПТБ. Равномерный бег. Спортивная игра «Волейбол»	1			06.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Равномерный бег. Спортивная игра «Футбол»	1			09.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
13	Равномерный бег. Спортивная игра «Волейбол»	1			13.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
14	Равномерный бег. Спортивная игра «Футбол»	1			16.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Равномерный бег. Спортивная игра «Волейбол»	1			20.10	http://www.fizkulturavshkole.ru

16	Бег 3000 метров юн. 2000 метров дев. на результат	1	1		23.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
17	ПТБ. Висы и упоры. Строевые упражнения	1			10.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Висы и упоры. Строевые упражнения	1			13.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
19	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	1		17.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
20	Опорные прыжки. Строевые упражнения	1			20.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
21	Опорные прыжки. Строевые упражнения	1			24.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Опорные прыжки. Строевые упражнения	1	1		27.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Акробатика	1			01.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
24	Акробатика	1			04.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
25	Акробатика	1			08.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
26	Составление комбинации из изученных упражнений	1			11.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
27	Выполнение комбинации	1	1		15.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча	1			18.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
29	Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча	1			22.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча	1	1		25.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём подачи	1			29.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
32	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём подачи	1			12.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
33	Волейбол. Нижняя прямая	1	1		15.01	http://www.fizkulturavshkole.ru

	подача. Приём подачи					
34	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	1			19.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
35	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	1	1		22.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
36	ПТБ. Баскетбол. Ведение, передачи и броски мяча	1			26.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Баскетбол. Ведение, передачи и броски мяча	1			29.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
38	Баскетбол. Ведение, передачи и броски мяча	1	1		02.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
39	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом	1			05.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
40	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом	1	1		09.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
41	Баскетбол. Штрафной бросок. Учебная игра «Челнок»	1			12.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
42	Баскетбол. Штрафной бросок. Учебная игра «Челнок»	1	1		16.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
43	ПТБ. Равномерный бег.(16 м) Спортивная игра «Волейбол»	1			19.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
44	Равномерный бег.(17 м) Спортивная игра «Футбол»	1			26.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
45	Равномерный бег. (17 м) Спортивная игра «Волейбол»	1			01.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
46	Равномерный бег. (18 м) Спортивная игра «Футбол»	1			04.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
47	Бег 3000 метров, 2000 метров на результат. Развитие выносливости	1	1		11.03	http://www.fizkulturavshkole.ru

48	Футбол. Удары по мячу. Вбрасывание	1			15.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
49	Футбол. Удары по мячу. Вбрасывание	1			18.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
50	Футбол. Удары по мячу. Вбрасывание	1	1		22.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Футбол. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов	1			01.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
52	Футбол. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов	1			05.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Футбол. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов	1	1		08.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
54	Учебная игра в футбол	1			12.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
55	Спринтерский бег, стартовый разгон. Инструктаж по ТБ	1			15.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
56	Спринтерский бег, бег по дистанции	1			19.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
57	Спринтерский бег, финиширование	1			22.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Бег 60 метров на результат. Эстафеты	1	1		26.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность	1			27.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность	1			03.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание	1	1		06.05	http://www.fizkulturavshkole.ru

	малого мяча на дальность					
62	Эстафетный бег	1			13.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Эстафетный бег	1			17.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Сдача контрольных нормативов	1	1		20.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Эстафетный бег	1			24.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	19	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спринтерский бег. Высокий старт. Инструктаж по ТБ	1			04.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции	1			06.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
3	Спринтерский бег. Финиширование	1			11.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
4	Спринтерский бег на результат	1	1		13.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1			18.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1			20.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1			25.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» на результат	1	1		27.09	http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Метание малого мяча на дальность	1			02.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
10	Метание малого мяча на дальность	1	1		04.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
11	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			09.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			11.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
13	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			16.10	http://www.fizkulturavshkole.ru

	игра «Лапта»					
14	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			18.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			23.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
16	Бег на результат: 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки)	1	1		25.10	http://www.fizkulturavshkole.ru
17	Висы и упоры. Строевые упражнения	1			08.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Висы и упоры. Строевые упражнения	1			13.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
19	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	1		15.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
20	Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Прыжок боком (девочки)	1			20.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
21	Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Прыжок боком (девочки)	1			22.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Прыжок боком (девочки)	1	1		27.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Упражнения на гимнастических брусьях	1			29.11	http://www.fizkulturavshkole.ru
24	Упражнения на гимнастических брусьях	1			04.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
25	Упражнения на гимнастических брусьях	1	1		06.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
26	Стойка на голове и руках,	1			11.12	http://www.fizkulturavshkole.ru

	длинный кувырок вперёд (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девочки)					
27	Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девочки)	1			13.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девочки)	1			18.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
29	Составление акробатической комбинации	1			20.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Выполнение акробатической комбинации	1	1		25.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Волейбол. Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку	1			27.12	http://www.fizkulturavshkole.ru
32	Волейбол. Передача мяча у сетки Передача в прыжке через сетку	1			10.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
33	Волейбол. Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку	1	1		15.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой	1			17.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
35	Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1			22.01	http://www.fizkulturavshkole.ru

	Приём мяча, отражённого сеткой					
36	Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой	1	1		24.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Волейбол. Прямой нападающий удар. Тактические действия	1			29.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
38	Волейбол. Прямой нападающий удар. Тактические действия	1	1		31.01	http://www.fizkulturavshkole.ru
39	Баскетбол. Бросок одной от головы в прыжке (мальчики). Бросок двумя от головы (девочки)	1			05.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
40	Баскетбол. Бросок одной от головы в прыжке (мальчики). Бросок двумя от головы (девочки)	1			07.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
41	Баскетбол. Бросок одной от головы в прыжке (мальчики). Бросок двумя от головы (девочки)	1	1		12.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
42	Баскетбол. Штрафной бросок. Действия трёх нападающих против двух защитников	1			14.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
43	Баскетбол. Штрафной бросок. Действия трёх нападающих против двух защитников	1			19.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
44	Баскетбол. Штрафной бросок. Действия трёх нападающих против двух защитников	1	1		21.02	http://www.fizkulturavshkole.ru

45	Баскетбол. Личная система защиты	1			26.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
46	Баскетбол. Личная система защиты	1	1		28.02	http://www.fizkulturavshkole.ru
47	Футбол. Удары по мячу. Вбрасывание мяча	1			04.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
48	Футбол. Удары по мячу. Вбрасывание	1			06.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
49	Футбол. Удары по мячу. Вбрасывание	1	1		11.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
50	Футбол. Ведение мяча. Остановка. Двухсторонняя игра	1			13.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Футбол. Ведение мяча. Остановка. Двухсторонняя игра	1			18.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
52	Футбол. Ведение мяча. Остановка. Двухсторонняя игра	1	1		20.03	http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Футбол. Комбинации из освоенных элементов	1			01.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
54	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			03.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
55	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			08.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
56	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта»	1			09.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
57	Бег на результат: 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки)	1	1		15.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Спринтерский бег, стартовый разгон. Инструктаж по ТБ	1			17.04	http://www.fizkulturavshkole.ru

59	Спринтерский бег, бег по дистанции	1			22.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Спринтерский бег, финиширование	1			24.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Бег 1000 метров на результат. Эстафеты	1	1		27.04	http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Прыжок в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча на дальность	1			06.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Прыжок в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча на дальность	1			08.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Прыжок в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча на дальность	1	1		13.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Эстафетный бег	1			15.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
66	Сдача контрольных нормативов	1	1		20.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
67	Эстафетный бег	1			22.05	http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	20	0		

