МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Большесейская средняя общеобразовательная школа"
Управление образования Таштыпского района
МБОУ "Большесейская СОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО учителей основной школы	Зам.директора по УВР	Директор школы
_____А.Е.Кузукова	_____Т.С.Сыргашева	_____И.В.Бутонаева
Протокол №1 от «___»___ 2026г.	Протокол№1 от «30» 08 2026 г.	от «01» 09 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12201692)

учебного предмета «Основы физической подготовки»

для обучающихся 5-9 классов

с.Большая Сея 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 направленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: 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.В 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

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, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

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, 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

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, 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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**:

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**:

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:

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

5 КЛАСС

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

8 КЛАСС

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастных 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:
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастных 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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
1.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
1.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	9	
1.4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	3	gto.ru
Итого по разделу.		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
1.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
1.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	9	
1.4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	3	gto.ru
Итого по разделу.		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
1.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
1.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	9	
1.4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	3	gto.ru
Итого по разделу.		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
1.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
1.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	9	
1.4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	3	gto.ru
Итого по разделу.		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы Д./З.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I четверть						
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Физическая культура в основной школе	1		1	05.09	Приседание 3х12.
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1	12.09	gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
3	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1		1	19.09	gto.ru Приседание 3х12
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль кроссового бега 2000м.** Подводящие упражнения	1		1	26.09	gto.ru Приседание 3х12
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль метания мяча весом 150г.** Подвижные игры	1		1	03.10	gto.ru Приседание 3х12
6	Прямая нижняя подача мяча	1		1	10.10	Отжимание 3х12.
7	Прямая нижняя подача мяча	1		1	17.10	Отжимание 3х12.
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль подтягивания из виса лежа на низкой**	1	1			gto.ru Отжимание 3х12

	перекладине 90см. Эстафеты.					
9	Приём и передача мяча снизу	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
10	Приём и передача мяча сверху	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль поднимания туловища, лежа на спине.** Подвижные игры.	1		1		gto.ru Приседание 3х12.
12	Техника ловли и передачи мяча	1		1		Приседание 3х12.
13	Техника ловли и передачи мяча	1		1		Отжимание 3х12.
14	Ведение мяча на месте и в движении	1		1		Отжимание 3х12.
15	Ведение мяча на месте и в движении	1		1		Отжимание 3х12.
16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
18	Технические действия с мячом	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
19	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
20	Приём и передача мяча сверху	1		1		Приседание 3х12.
21	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
22	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
23	Зимний фестиваль ГТО. Сдача норм	1		1		gto.ru

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					Отжимание 3х12
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль бега 30м.** Эстафеты.	1		1		gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль бега 1000м**	1		1		gto.ru Приседание 3х12
26	Удар по мячу внутренней стороной стопы			1		Приседание 3х12.
27	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		Приседание 3х12.
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Отжимание 3х12.
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Отжимание 3х12
30	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		Отжимание 3х12.
31	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
32	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12
33	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Приседание 3х12.
34	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		Приседание 3х12.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы Д./З.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I четверть						
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Физическая культура в основной школе	1		1	07.09	Приседание 3х12.
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1	14.09	gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
3	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1		1	21.09	gto.ru Приседание 3х12
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль кроссового бега 2000м.** Подводящие упражнения	1		1	2809	gto.ru Приседание 3х12
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль метания мяча весом 150г.** Подвижные игры	1		1	0510	gto.ru Приседание 3х12
6	Прямая нижняя подача мяча	1		1	1210	Отжимание 3х12.
7	Прямая нижняя подача мяча	1		1	1910	Отжимание 3х12.
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль подтягивания из виса лежа на низкой**	1	1			gto.ru Отжимание 3х12

	перекладине 90см. Эстафеты.					
9	Приём и передача мяча снизу	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
10	Приём и передача мяча сверху	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль поднимания туловища, лежа на спине.** Подвижные игры.	1		1		gto.ru Приседание 3х12.
12	Техника ловли и передачи мяча	1		1		Приседание 3х12.
13	Техника ловли и передачи мяча	1		1		Отжимание 3х12.
14	Ведение мяча на месте и в движении	1		1		Отжимание 3х12.
15	Ведение мяча на месте и в движении	1		1		Отжимание 3х12.
16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
18	Технические действия с мячом	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
19	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
20	Приём и передача мяча сверху	1		1		Приседание 3х12.
21	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
22	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
23	Зимний фестиваль ГТО. Сдача норм	1		1		gto.ru

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					Отжимание 3х12
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль бега 30м.** Эстафеты.	1		1		gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль бега 1000м**	1		1		gto.ru Приседание 3х12
26	Удар по мячу внутренней стороной стопы			1		Приседание 3х12.
27	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		Приседание 3х12.
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Отжимание 3х12.
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Отжимание 3х12
30	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		Отжимание 3х12.
31	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
32	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12
33	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Приседание 3х12.
34	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		Приседание 3х12.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы Д./З.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I четверть						
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Физическая культура в основной школе	1		1	05.09	Приседание 3х12.
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1	12.09	gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
3	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1		1	19.09	gto.ru Приседание 3х12
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль кроссового бега 2000м.** Подводящие упражнения	1		1	26.09	gto.ru Приседание 3х12
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль метания мяча весом 150г.** Подвижные игры	1		1	03.10	gto.ru Приседание 3х12
6	Прямая нижняя подача мяча	1		1	10.10	Отжимание 3х12.
7	Прямая нижняя подача мяча	1		1	17.10	Отжимание 3х12.
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль подтягивания из виса лежа на низкой**	1	1			gto.ru Отжимание 3х12

	перекладине 90см. Эстафеты.					
9	Приём и передача мяча снизу	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
10	Приём и передача мяча сверху	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль поднимания туловища, лежа на спине.** Подвижные игры.	1		1		gto.ru Приседание 3х12.
12	Техника ловли и передачи мяча	1		1		Приседание 3х12.
13	Техника ловли и передачи мяча	1		1		Отжимание 3х12.
14	Ведение мяча на месте и в движении	1		1		Отжимание 3х12.
15	Ведение мяча на месте и в движении	1		1		Отжимание 3х12.
16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
18	Технические действия с мячом	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
19	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
20	Приём и передача мяча сверху	1		1		Приседание 3х12.
21	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
22	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
23	Зимний фестиваль ГТО. Сдача норм	1		1		gto.ru

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					Отжимание 3х12
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль бега 30м.** Эстафеты.	1		1		gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль бега 1000м**	1		1		gto.ru Приседание 3х12
26	Удар по мячу внутренней стороной стопы			1		Приседание 3х12.
27	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		Приседание 3х12.
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Отжимание 3х12.
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Отжимание 3х12
30	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		Отжимание 3х12.
31	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
32	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12
33	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Приседание 3х12.
34	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		Приседание 3х12.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы Д./З.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I четверть						
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Основы физической культуры. Физическая культура в основной школе	1		1	05.09	Приседание 3х12.
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1	12.09	gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
3	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1		1	19.09	gto.ru Приседание 3х12
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль кроссового бега 2000м.** Подводящие упражнения	1		1	2609	gto.ru Приседание 3х12
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль метания мяча весом 150г.** Подвижные игры	1		1	0310	gto.ru Приседание 3х12
6	Прямая нижняя подача мяча	1		1	1010	Отжимание 3х12.
7	Прямая нижняя подача мяча	1		1	1710	Отжимание 3х12.
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль**	1	1			gto.ru Отжимание 3х12

	подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.					
9	Приём и передача мяча снизу	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
10	Приём и передача мяча сверху	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль поднимания туловища, лежа на спине.** Подвижные игры.	1		1		gto.ru Приседание 3х12.
12	Техника ловли и передачи мяча	1		1		Приседание 3х12.
13	Техника ловли и передачи мяча	1		1		Отжимание 3х12.
14	Ведение мяча на месте и в движении	1		1		Отжимание 3х12.
15	Ведение мяча на месте и в движении	1		1		Отжимание 3х12.
16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
18	Технические действия с мячом	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
19	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
20	Приём и передача мяча сверху	1		1		Приседание 3х12.
21	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
22	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.

23	Зимний фестиваль ГТО. Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		gto.ru Отжимание 3х12
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль бега 30м.** Эстафеты.	1		1		gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль бега 1000м**	1		1		gto.ru Приседание 3х12
26	Удар по мячу внутренней стороной стопы			1		Приседание 3х12.
27	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		Приседание 3х12.
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Отжимание 3х12.
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Отжимание 3х12
30	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		Отжимание 3х12.
31	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
32	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12
33	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Приседание 3х12.
34	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		Приседание 3х12.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы Д./З.
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
I четверть						
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Физическая культура в основной школе	1		1	18.09	Приседание 3х12.
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1	25.09	gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
3	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1		1	02.10	gto.ru Приседание 3х12
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль кроссового бега 2000м.** Подводящие упражнения	1		1	09.10	gto.ru Приседание 3х12
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль метания мяча весом 150г.** Подвижные игры	1		1	16.10	gto.ru Приседание 3х12
6	Прямая нижняя подача мяча	1		1	23.10	Отжимание 3х12.
7	Прямая нижняя подача мяча	1		1		Отжимание 3х12.
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль подтягивания из виса лежа на низкой**	1	1			gto.ru Отжимание 3х12

	перекладине 90см. Эстафеты.					
9	Приём и передача мяча снизу	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
10	Приём и передача мяча сверху	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль поднимания туловища, лежа на спине.** Подвижные игры.	1		1		gto.ru Приседание 3х12.
12	Техника ловли и передачи мяча	1		1		Приседание 3х12.
13	Техника ловли и передачи мяча	1		1		Отжимание 3х12.
14	Ведение мяча на месте и в движении	1		1		Отжимание 3х12.
15	Ведение мяча на месте и в движении	1		1		Отжимание 3х12.
16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
18	Технические действия с мячом	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
19	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
20	Приём и передача мяча сверху	1		1		Приседание 3х12.
21	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
22	Технические действия с мячом	1		1		Приседание 3х12.
23	Зимний фестиваль ГТО. Сдача норм	1		1		gto.ru

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					Отжимание 3х12
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль бега 30м.** Эстафеты.	1		1		gto.ru Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: **Контроль бега 1000м**	1		1		gto.ru Приседание 3х12
26	Удар по мячу внутренней стороной стопы			1		Приседание 3х12.
27	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		Приседание 3х12.
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Отжимание 3х12.
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Отжимание 3х12
30	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		Отжимание 3х12.
31	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12.
32	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Махи руками к ногам, лёжа на спине 3х12
33	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Приседание 3х12.
34	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		Приседание 3х12.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		