

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Администрация города Рязани

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ "Школа № 46 "

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

руководитель МО Масева Г.Н

Протокол № 1 от «30» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по НМР

Соколова М.В.
Протокол № 1 от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Школа
№ 46"

Юркина Ю.И..
Приказ № 109/01-01
от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1635121)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

город Рязань 2024г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	
Итого по разделу		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fiz-ra-
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fiz-ra-
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fiz-

			ra-
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	РЕШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	Сайт Инфоурок
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	https://fiz-ra-
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	РЕШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	Сайт Инфоурок
Итого по разделу		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	РЕШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	Сайт Инфоурок
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	https://fiz-ra-
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	РЕШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	Сайт Инфоурок
Итого по разделу		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	РЕШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	Сайт Инфоурок
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	https://fiz-ra-
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	РЕШ
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	Сайт Инфоурок
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	https://fiz-ra-
Итого по разделу		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	РЕШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	Сайт Инфоурок
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	https://fiz-ra-
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	РЕШ
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	Сайт Инфоурок
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	https://fiz-ra-
Итого по разделу		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Спринтерский бег. Старты из различных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Режим дня. Бег с высокого старта, бег с ускорением. Бег 30м. Прыжок в длину с места.	1	РЕШ
3	Бег с низкого старта. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	Сайт Инфоурок
4	Спецупражнения. Бег с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1	https://fiz-ra-
5	Равномерный бег до 9мин. Развития общей выносливости. Метание мяча. Прыжок в длину.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Прыжок в длину. Метания мяча на дальность. Спортивная игра.	1	РЕШ
7	Бег 1000 м. Метание мяча.	1	Сайт Инфоурок
8	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег 400. Метание мяча.	1	https://fiz-ra-
9	ТБ. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Разучивание техники передвижений, остановок и поворотов. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге и в беге. Учебная игра.	1	РЕШ
11	Совершенствование техники пройденных элементов.	1	Сайт Инфоурок

	Ловля, передача, ведение мяча.		
12	Ловля, передача мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1	https://fiz-ra-
13	Совершенствование бросков по кольцу одной рукой с места. Передача мяча в стену	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Обучение игре по упрощенным правилам 3х3. Вырывание и выбивание мяча.	1	РЕШ
15	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге и в беге. Учебная игра.	1	Сайт Инфоурок
16	Бросок мяча с места. Игра по упрощенным правилам	1	https://fiz-ra-
17	ТБ. Знакомство с историей древних Олимпийских игр на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Стойка на лопатках. «Мост» с помощью. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Стойка на лопатках. «Мост».	1	РЕШ
19	Ведение дневника физической культуры. Повторение перестроений из одной в две и три шеренги. Акробатика: из «моста» поворот н\п в упор присев. Кувырок вперед. Тест на гибкость – УЧЕТ.	1	Сайт Инфоурок
20	Акробатика: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед. Игры – эстафеты с 2- 3 кувырками вперед с места.	1	https://fiz-ra-
21	Акробатика: совершенствование кувырков вперед. Кувырок назад. Повторение «мост» - поворот в упор присев. Ознакомление с гимнастическим соединением.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Акробатика: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед. Игры – эстафеты с 2- 3 кувырками вперед с места.	1	РЕШ

23	Акробатика: совершенствование кувырков вперед. Кувырок назад. Повторение «мост» - поворот в упор присев. Ознакомление с гимнастическим соединением.	1	Сайт Инфоурок
24	Акробатика. Проверка техники выполнения 2-3 кувырков вперед. Совершенствование техники кувырка назад. Стойка на голове с согнутыми ногами. Пресс – УЧЕТ.	1	https://fiz-ra-
25	Акробатика. Проверка техники выполнения 2-3 кувырков назад. Стойка на голове с согнутыми ногами. Совершенствование акробатической комбинации.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения в равновесии: повороты в приседе, прыжки. Акробатика: стойка на голове.	1	РЕШ
27	Акробатическая комбинация – УЧЕТ. Упражнения в равновесии. Игра-эстафета.	1	Сайт Инфоурок
28	Режим дня и его значение для современного школьника. Упражнения в равновесии. Повторение ходьбы, поворотов в приседе. Прыжки на скакалках. Эстафеты.	1	https://fiz-ra-
29	Лазание по канату – техника. Бег и прыжки через вращающуюся скакалку. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Лазание по канату. Прыжки на скакалках. Игры с элементами гимнастики. ОФП	1	РЕШ
31	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату – У. ОФП.	1	Сайт Инфоурок
32	ОФП. Полоса препятствий.	1	https://fiz-ra-

33	ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Прохождение 1000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1000м.	1	РЕШ
35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1000м.	1	Сайт Инфоурок
36		1	https://fiz-ra-
37	Встречная эстафета с этапом до 100м без палок. Прохождение 2000м в медленном темпе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Совершенствование изученных ходов. Прохождение 2000м с переменной скоростью.	1	РЕШ
39	Круговая эстафета с этапом до 150м. Развитие выносливости. Техника выполнения изученных ходов..	1	Сайт Инфоурок
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции 2000 м. Спуски и подъемы.	1	https://fiz-ra-
41	Поворот плугом при спусках с горки. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Круговая эстафета с этапом до 150м. Ходьба на лыжах 2000м.	1	РЕШ
43	ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты	1	Сайт Инфоурок
44	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра «Летучий мяч».	1	https://fiz-ra-
45	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.		
46	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра «Картошка».	1	РЕШ
47	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя передача мяча над собой. Игры с элементами волейбола.	1	Сайт Инфоурок
48	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя передача мяча над собой. Эстафеты.	1	https://fiz-ra-
49	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя передача мяча над собой. Игры с элементами волейбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1	РЕШ
51	Верхняя передача и нижний прием мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1	Сайт Инфоурок
52	Верхняя передача и нижний прием мяча в парах Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
53	ТБ. Знакомство с понятием «спортивно - оздоровительная деятельность. Стойки и передвижения. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча от груди 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Челночный бег. Остановка прыжком, повороты. Ловля и передача мяча от груди двумя руками. Игра «5 передач».	1	РЕШ

55	Стойки и передвижения. Остановка прыжком, повороты. Ловля и передача мяча от груди 2-мя руками. Игра «Борьба за мяч».	1	Сайт Инфоурок
56	Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «5 передач».	1	https://fiz-ra-
57	Стойки и передвижения. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Эстафеты. Бросок мяча одной рукой от плеча - У. Игра Стритбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	РЕШ
59	Футбол. Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	Сайт Инфоурок
60	Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	https://fiz-ra-
61	Итоговая контрольная работа	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	ОРУ в парах. Прыжок в высоту – подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1	РЕШ
63	ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в высоту – приземление.	1	Сайт Инфоурок
64	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в длину с места , с разбега	1	https://fiz-ra-
65	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег 30 м -. Специальные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения	1	РЕШ

	спортивных нормативов 3 ступени. Специальные беговые упражнения. . Метание мяча на дальность.		
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег 1000м. Метание мяча на дальность.	1	Сайт Инфоурок
68	Специальные беговые упражнения. Бег 400м. Метание мяча на дальность.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Возрождение Олимпийских игр. Инструктаж по технике безопасности. Старты из различных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Прыжок в длину с места. Спецбеговые упражнения. Бег с низкого старта	1	РЕШ
3	Бег с низкого старта, бег с ускорением. УЧЕТ бега на 30 м.	1	Сайт Инфоурок
4	Равномерный бег до 9мин. Прыжок в длину с/м. Метание мяча.	1	https://fiz-ra-
5	Бег 60 м. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Лапта.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Совершенствование бега по повороту. Бег 1000м. Метание мяча.	1	РЕШ
7	Бег 400м. Метание мяча.	1	Сайт Инфоурок
8	Метание мяча. Прыжок в длину.	1	https://fiz-ra-
9	ТБ. Повторение техники ловли и передачи мяча. Встречные эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Челночный бег. Многоскоки. Прыжки через скакалку за	1	РЕШ

	60сек.		
11	Разучивание техники передвижений, остановок и поворотов. Эстафеты.	1	Сайт Инфоурок
12	Совершенствование техники передачи мяча со сменой мест. Закрепление передач мяча в парах и тройках.	1	https://fiz-ra-
13	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге и в беге. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Совершенствование техники пройденных элементов. Игра	1	РЕШ
15	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча.	1	Сайт Инфоурок
16	Вырывание и выбивание мяча. Игра «5 передач».	1	https://fiz-ra-
17	ТБ на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Стойка на лопатках. «Мост» с помощью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Повторение перестроений из одной в две и три шеренги. Акробатика: из «моста» поворот н\п в упор присев. Кувырок вперед. Тест на гибкость – У.	1	РЕШ
19	Акробатика: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед. Игры – эстафеты с 2-3 кувырками вперед с места.	1	Сайт Инфоурок
20	Акробатика: совершенствование кувырков вперед. Кувырок назад. Повторение «мост» - поворот в упор	1	https://fiz-ra-

	присев. Ознакомление с гимнастическим соединением.		
21	Акробатика. Проверка техники выполнения 2-3 кувырков вперед. Совершенствование техники кувырка назад. Стойка на голове с согнутыми ногами. Пресс – У.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Акробатика. Проверка техники выполнения 2-3 кувырков назад. Стойка на голове с согнутыми ногами. Совершенствование акробатической комбинации.	1	РЕШ
23	Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты. Стойка на голове. Совершенствование акробатической комбинации.	1	Сайт Инфоурок
24	Упражнения в равновесии: повороты в приседе, прыжки. Акробатика: стойка на голове.	1	https://fiz-ra-
25	Акробатическая комбинация – УЧЕТ. Упражнения в равновесии. Игра-эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения в равновесии. Повторение ходьбы, поворотов в приседе. Прыжки на скакалках. Эстафеты.	1	РЕШ
27	Лазание по канату – техника. Бег и прыжки через вращающуюся скакалку. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание.	1	Сайт Инфоурок
28	Лазание по канату. Опорный прыжок. Прыжки на скакалках. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	https://fiz-ra-
29	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	прогнувшись. Лазание по канату – У.		
30	Опорный прыжок. Висы и упоры. Строевые упражнения. Тест на гибкость – У.	1	РЕШ
31	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Изучение попеременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1	Сайт Инфоурок
32	Разучивание техники передвижений, остановок и поворотов. Эстафеты.	1	https://fiz-ra-
33	Попеременного двухшажного ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Повторение эстафет в парах и тройках с последующей сменой мест. Остановка, поворот.	1	РЕШ
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	Сайт Инфоурок
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	https://fiz-ra-
37	Упражнения лыжной подготовки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	РЕШ
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	Сайт Инфоурок

40	Изучение попеременного двухшажного хода. Прохождение 2000м.	1	https://fiz-ra-
41	ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра «Летучий мяч».	1	РЕШ
43	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	Сайт Инфоурок
44	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра «Картошка».	1	https://fiz-ra-
45	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя передача мяча над собой. Игры с элементами волейбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя передача мяча над собой. Эстафеты.	1	РЕШ
47	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя передача мяча над собой. Игры с элементами волейбола.	1	Сайт Инфоурок
48	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1	https://fiz-ra-

49	Верхняя передача и нижний прием мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча – УЧЕТ.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Верхняя передача и нижний прием мяча в парах. Учебная игра.	1	РЕШ
51	ТБ. Стойки и передвижения. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча от груди 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	1	Сайт Инфоурок
52	Челночный бег. Остановка прыжком, повороты. Ловля и передача мяча от груди 2-мя руками. Игра «5 передач».	1	https://fiz-ra-
53	Стойки и передвижения. Остановка прыжком, повороты. Ловля и передача мяча от груди 2-мя руками. Игра «Борьба за мяч».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «5 передач».	1	РЕШ
55	Стойки и передвижения. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Эстафеты. Бросок мяча одной рукой от плеча - УЧЕТ. Игра Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
56	Стойки и передвижения. Ведение мяча с изменение скорости. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание и выбивание мяча. Игра Стритбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении с разной	1	РЕШ

	высотой отскока. Игра.		
58	Футбол. Игровая деятельность с использованием изученных технических приёмов.	1	Сайт Инфоурок
59	Футбол. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении.	1	https://fiz-ra-
60	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в высоту – подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1	РЕШ
62	Итоговая контрольная работа.	1	Сайт Инфоурок
63	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в длину с места.	1	https://fiz-ra-
64	ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м- УЧЕТ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	ОРУ. Высокий старт. Бег 60м - УЧЕТ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность.	1	РЕШ
66	ОРУ. Высокий старт. Бег 1000 м - УЧЕТ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность.	1	Сайт Инфоурок

67	ОРУ. Бег по дистанции до 7 мин. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность	1	https://fiz-ra-
68	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени Первая помощь при травмах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж по технике безопасности. Истоки развития олимпизма в России. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование низкого старта.	1	РЕШ
3	Бег с низкого старта, бег с ускорением. УЧЕТ - 30м. Прыжок в длину.	1	Сайт Инфоурок
4	Бег 60м. Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений. Прыжок в длину с места - У	1	https://fiz-ra-
5	Спец беговые упражнения. Метание мяча. Бег 400м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	УЧЕТ бега на 1000м. Метание мяча.	1	РЕШ
7	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину.	1	Сайт Инфоурок
8	Развитие прыгучести. Многоскоки. Прыжки через скакалку за 60сек – У.	1	https://fiz-ra-
9	ТБ. Повторение техники ловли и передачи мяча. Встречные эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Повторение техники передвижений и остановок. Штрафной бросок. Эстафеты.	1	РЕШ
11	Ловля и передача мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Сайт Инфоурок

12	Персональная защита. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Стритбол.	1	https://fiz-ra-
13	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди. Броски по кольцу. Стритбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра «3х3».	1	РЕШ
15	Сочетание приемов ведения остановки, броска мяча. Бросок в движении Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1	Сайт Инфоурок
16	Совершенствование техники пройденных элементов баскетбола. Штрафной бросок. Стритбол.	1	https://fiz-ra-
17 1	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Повторение ранее изученных элементов. Развитие гибкости. Подтягивание.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18 2	Объяснение о самостраховке: страховка и помощь при выполнении упражнений. Акробатика: м-длинный кувыок; д-кувырок назад в полушпагат.	1	РЕШ
19 3	Тест на гибкость – УЧЕТ . Совершенствование акробатических соединений и лазание по канату.	1	Сайт Инфоурок
20 4	Совершенствование акробатических комбинаций и лазание по канату. Кувырок вперед и назад в упор стоя ноги врозь	1	https://fiz-ra-
21 5	Совершенствование акробатических соединений и лазание по канату. ОФП. Пресс – У .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22 6	Упражнения в равновесии. Лазание по канату – У .	1	РЕШ
23 7	Акробатическая комбинация – У . Развитие силовых качеств.	1	Сайт Инфоурок
24	Опорный прыжок. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	https://fiz-ra-

8			
25 9	Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26 10	ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок. Полоса препятствий. ОФП. Развитие силовых способностей.	1	РЕШ
27	ОРУ в парах. Полоса препятствий. Круговая тренировка.	1	Сайт Инфоурок
28	ОРУ в парах. Полоса препятствий. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	1	https://fiz-ra-
29	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Повторение ранее изученных элементов. Развитие гибкости. Подтягивание.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Объяснение о самостраховке: страховка и помощь при выполнении упражнений. Акробатика: м-длинный кувыок; д-кувырок назад в полушпагат.	1	РЕШ
31	Тест на гибкость – УЧЕТ . Совершенствование акробатических соединений и лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сайт Инфоурок
32	Совершенствование акробатических комбинаций и лазание по канату. Кувырок вперед и назад в упор стоя ноги врозь	1	https://fiz-ra-
33 1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Повторение попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34 1	.Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных способностей.	1	РЕШ
35	Попеременный двухшажный ход – техника. Встречная	1	Сайт Инфоурок

2	эстафета. Повторение техники торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2000м.		
36 2	Повторение техники передвижений и остановок. Броски с точек. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
37 3	Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение 2000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38 3	Персональная защита. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Стритбол.	1	РЕШ
39 4	Одновременный двухшажный ход - техника. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 2-3 км..	1	Сайт Инфоурок
40 4	Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра «3х3».	1	https://fiz-ra-
41 5	Одновременный бесшажный ход. Прохождение 3000м со средней скоростью. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42 5	Нападение быстрым прорывом. Ловля и бросок в движении. Броски по кольцу. Стритбол.	1	РЕШ
33. 1	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники торможения плугом и упором. Спуски и подъемы. Коньковый ход.	1	Сайт Инфоурок
33. 1	Вырывание и выбивание мяча. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Эстафеты.	1	https://fiz-ra-
34.	Поворот махом. Повторение подъема в гору скользящим шагом-техника движений рук. Коньковый ход. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

2			
34. 2	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	РЕШ
35. 3	Совершенствование изученных ходов. Поворот махом. Прохождение 2000м.	1	Сайт Инфоурок
35. 3	Стойки и передвижения. Штрафной бросок. Персональная защита. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
36. 4	Прохождение контрольной прикидки на 3000м. Коньковый ход. Круговая эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36. 4	Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	РЕШ
37. 5	Развитие выносливости. УЧЕТ – ходьба на лыжах 3000м.	1	Сайт Инфоурок
37. 5	Сочетание приемов передвижений и остановок. Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок	1	https://fiz-ra-
38. 6	ТБ. Стойки и передвижения. Остановка в движении. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

39 7	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	РЕШ
39 7	Совершенствование изученных ходов. Поворот махом. Прохождение 3000м со сменой ходов. Коньковый ход.	1	Сайт Инфоурок
40 8	Стойки и передвижения. Штрафной бросок. Персональная защита. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
40 8	Прохождение контрольной прикидки на 3000м. Коньковый ход. Круговая эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41 9	Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	РЕШ
42 10	Развитие выносливости. УЧЕТ – ходьба на лыжах 3000м.	1	Сайт Инфоурок
42 10	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	https://fiz-ra-
43	ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Верхняя нижняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. ОФП.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая и нижняя боковая подача мяча. Учебная игра.	1	РЕШ

45	Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая и нижняя боковая подача мяча. Учебная игра.	1	Сайт Инфоурок
46	Комбинации из элементов: прием, передача, удар. Уметь играть в команде. Нижняя боковая подача мяча	1	https://fiz-ra-
47	Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	РЕШ
49	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Сайт Инфоурок
50	Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
51	Верхняя передача и нижний прием мяча в тройках. Подача мяча. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Совершенствование изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	РЕШ
53	ТБ. Стойки и передвижения. Остановка в движении. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей.	1	Сайт Инфоурок
54	Бросок в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
55	Стойки и передвижения. Штрафной бросок. Персональная защита.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Закрепление техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Учебная игра.	1	РЕШ
57	Стойки и передвижения. Совершенствование техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Учебная игра.	1	Сайт Инфоурок

	Вырывание и выбивание мяча.		
58	Стойки и передвижения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок в движении. Игра Стритбол.	1	https://fiz-ra-
59	Основные правила и приемы игры в баскетбол. Круговая тренировка. Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра.	1	РЕШ
61	ОРУ в парах. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1	Сайт Инфоурок
62	ОРУ. Итоговая контрольная работа.	1	https://fiz-ra-
63	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	ОРУ. Бег 30м и 60м - У. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Игра	1	РЕШ
65	ОРУ. Бег 1000м . Метание мяча на дальность.	1	Сайт Инфоурок
66	ОРУ. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Игра.	1	https://fiz-ra-
67	.Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	ОРУ. Бег по дистанции до 8 мин. Специальные беговые упражнения. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r.u/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие Прыжок в длину с места. Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	1	РЕШ
3	Бег с низкого старта, бег с ускорением. Бег 30м, 60 м . Прыжок в длину.	1	Сайт Инфоурок
4	Прыжок в длину. Развитие скоростных способностей. Игра Лапта.	1	https://fiz-ra-
5	Метание мяча. Бег 400м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	УЧЕТ бега 1000м. Метание мяча.	1	РЕШ
7	УЧЕТ прыжок в длину с места. Прыжок в длину.	1	Сайт Инфоурок
8	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов). Метание мяча.	1	https://fiz-ra-
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО IV ступень Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	ТБ. Повторение техники ловли и передачи мяча. Встречные эстафеты. Развитие координационных способностей. Бросок в движении.	1	РЕШ
11	Повторение техники передвижений и остановок. Штрафной бросок. Эстафеты.	1	Сайт Инфоурок
12	Ловля и передача мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
13	Персональная защита. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Стритбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

14	Броски по кольцу. Ведение мяча. Стритбол.	1	РЕШ
15	Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра «3х3».	1	Сайт Инфоурок
16	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Персональная защита. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	https://fiz-ra-
17	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Повторение ранее изученных элементов. Развитие гибкости. Подтягивание.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Объяснение о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнений. Акробатика: м-длинный кувырок, д-кувырок назад в полушпагат. Тест на гибкость – У.	1	РЕШ
19	Подъем ног на шведской стенке. Совершенствование акробатических соединений и лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сайт Инфоурок
20	Совершенствование акробатических комбинаций и лазание по канату. Кувырок вперед и назад в упор стоя ноги врозь.	1	https://fiz-ra-
21	Совершенствование акробатических соединений и лазание по канату. ОФП. Пресс – У.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения в равновесии: повороты в приседе, прыжки, пробегание. Лазание по канату – УЧЕТ.	1	РЕШ
23	Акробатическая комбинация. Развитие силовых качеств.	1	Сайт Инфоурок
24	Акробатическая комбинация – УЧЕТ. Развитие силовых качеств.	1	https://fiz-ra-
25	Опорный прыжок. Висы и упоры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Опорный прыжок. Висы и упоры.	1	РЕШ
27	Круговая тренировка	1	Сайт Инфоурок
28	Круговая тренировка	1	https://fiz-ra-
29	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

30	Гимнастическая полоса препятствий	1	РЕШ
31	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП.	1	Сайт Инфоурок
32	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке.	1	https://fiz-ra-
33 1	ТБ. Повторение попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33 1	ТБ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных способностей.	1	РЕШ
34 2	Попеременный двухшажный ход – УЧЕТ техники. Встречная эстафета. Повторение техники торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 1000м.	1	Сайт Инфоурок
34 2	Повторение техники передвижений и остановок. Броски с точек. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
35 3	Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение 1000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35 3	Персональная защита. Бросок в прыжке. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Стритбол.	1	РЕШ
36 4	Одновременный двухшажный ход - УЧЕТ техники. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 2000м.	1	Сайт Инфоурок
36 4	Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра «3х3».	1	https://fiz-ra-
37 5	Одновременный бесшажный ход. Прохождение 3000м со средней скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37 5	Нападение быстрым прорывом. Ловля и бросок в движении. Броски по кольцу. Стритбол.	1	РЕШ
38 6	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники торможения плугом и упором. Спуски и подъемы. «Гонки с преследованием».	1	Сайт Инфоурок

38 6	Вырывание и выбивание мяча. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. .	1	https://fiz-ra-
39 7	Поворот махом. Повторение подъема в гору скользящим шагом-техника движений рук. Коньковый ход. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39 7	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40 8	Совершенствование изученных ходов. Поворот махом. Прохождение 2000м со сменой ходов.	1	РЕШ
40 8	Стойки и передвижения. Штрафной бросок. Персональная защита. Учебная игра.	1	Сайт Инфоурок
41	ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Верхняя нижняя передача мяча.. ОФП.	1	https://fiz-ra-
42	Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая и нижняя боковая подача мяча. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая и нижняя боковая подача мяча. Учебная игра.	1	РЕШ
44	Комбинации из элементов: прием, передача, удар.. Уметь играть в команде. Нижняя боковая подача мяча	1	Сайт Инфоурок
45	Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача мяча.	1	https://fiz-ra-
46	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	РЕШ
48	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Сайт Инфоурок

49	Верхняя передача и нижний прием мяча в тройках. Поддача мяча. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
50	Совершенствование изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	РЕШ
52	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Сайт Инфоурок
53 1	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://fiz-ra-
54 2	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55 3	ТБ. Стойки и передвижения. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча от груди 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	1	РЕШ
56 4	Изучение техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Учебная игра.	1	Сайт Инфоурок
57 5	Стойки и передвижения. Штрафной бросок. Персональная защита. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
58 6	Стойки и передвижения. Закрепление техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
59 7	Стойки и передвижения. Совершенствование техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча.	1	РЕШ
60 8	Стойки и передвижения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок одной рукой от плеча. Игра Стритбол.	1	Сайт Инфоурок
61 9	ОРУ в парах. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1	https://fiz-ra-

62 10	Итоговая контрольная работа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63 11	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в длину с места – УЧЕТ .	1	РЕШ
64 12	. Бег 30м и 60м - УЧЕТ . Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Игра «Метко в цель».	1	Сайт Инфоурок
65 13	ОРУ. Высокий старт. Бег 100м - УЧЕТ . Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	1	https://fiz-ra-
66 14	ОРУ. Бег 1000м - УЧЕТ . Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
67 15	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	РЕШ
68 16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж по технике безопасности. Здоровье и здоровый образ жизни. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Прыжка в длину с места. Низкий старт и стартовый разгон.	1	РЕШ
3	Спец беговые упражнения. Низкий старт. УЧЕТ бег 30м. Многоскоки.	1	Сайт Инфоурок
4	Бег 60м. Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений. Метание мяча.	1	https://fiz-ra-
5	Совершенствование бега по повороту. Передача эстафетной палочки. Метание мяча. Бег 400м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Бег 1000м - У. Метание мяча.	1	РЕШ
7	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину.	1	Сайт Инфоурок
8	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Первая помощь при травмах. Ручной мяч. ОФП.	1	https://fiz-ra-
9	ТБ. Повторение техники ловли и передачи мяча в	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	движении. Ведение мяча.		
10	Повторение техники передвижений и остановок. Штрафной бросок. Бросок в движении.	1	РЕШ
11	Ловля и передача мяча в движении. Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Сайт Инфоурок
12	Персональная защита. Броски по кольцу. Бросок в прыжке. Стритбол.	1	https://fiz-ra-
13	Нападение быстрым прорывом. Броски по кольцу. Стритбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра «3х3».	1	РЕШ
15	Вырывание и выбивание мяча. Бросок в прыжке. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом.	1	Сайт Инфоурок
16	Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
17	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Повторение ранее изученных элементов. Развитие гибкости. Подтягивание.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Объяснение о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнений. Акробатика: м-длинный кувырок, д- кувырок назад в полушпагат. Развитие гибкости.	1	РЕШ

19	Тест на гибкость – УЧЕТ . Совершенствование акробатических соединений и лазание по канату.	1	Сайт Инфоурок
20	Совершенствование акробатических комбинаций и лазание по канату. Кувырок вперед и назад в упор стоя ноги врозь .	1	https://fiz-ra-
21	Совершенствование акробатических соединений и лазание по канату. ОФП. Пресс – УЧЕТ .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения в равновесии: повороты в приседе, прыжки, пробегание. Лазание по канату – УЧЕТ .	1	РЕШ
23	Акробатическая комбинация. Развитие силовых качеств.	1	Сайт Инфоурок
24	Опорный прыжок. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	https://fiz-ra-
25	Акробатическая комбинация – УЧЕТ . Развитие силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	ОФП. Круговая тренировка.	1	РЕШ
27 1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода.	1	Сайт Инфоурок
27 1	ТБ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных способностей.	1	https://fiz-ra-
28 2	Попеременный двухшажный ход . Повторение техники торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28 2	Повторение техники передвижений и остановок. Броски с точек. Бросок в движении. Учебная игра.	1	РЕШ

29 3	Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение 2000м.	1	Сайт Инфоурок
29 3	Персональная защита. Бросок в прыжке. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Стритбол.	1	https://fiz-ra-
30 4	Одновременный двухшажный ход - УЧЕТ техники. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 2000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30 4	Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра «3х3».	1	РЕШ
31 5	Одновременный бесшажный ход. Прохождение 3000м со средней скоростью. Коньковый ход.	1	Сайт Инфоурок
31 5	Нападение быстрым прорывом. Ловля и бросок в движении. Броски по кольцу. Стритбол.	1	https://fiz-ra-
32 6	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники торможения плугом и упором. Коньковый ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32 6	Вырывание и выбивание мяча. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом.	1	РЕШ
33	ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Верхняя нижняя передача мяча.. ОФП.	1	Сайт Инфоурок
39	Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая и нижняя боковая подача мяча. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
40	Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая и	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	нижняя боковая подача мяча. Учебная игра.		
41	Комбинации из элементов: прием, передача, удар. Нижняя боковая подача мяча. Учебная игра.	1	РЕШ
42	Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача - У	1	Сайт Инфоурок
43	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	https://fiz-ra-
43	. Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	. Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	РЕШ
46	Верхняя передача и нижний прием мяча. Учебная игра. Нижняя передача мяча - У	1	Сайт Инфоурок
47	Совершенствование изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	https://fiz-ra-
48	Остановки и удары по мячу с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Остановки и удары по мячу с места	1	РЕШ
50	Остановки и удары по мячу в движении	1	Сайт Инфоурок
51	Остановки и удары по мячу в движении	1	https://fiz-ra-
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	РЕШ
63	Итоговая контрольная работа	1	Сайт Инфоурок
64	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	https://fiz-ra-

	Прыжок в длину с места.		
65	Бег 30м и 60м - У. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Бег 1000м - У. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	1	РЕШ
67	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Бег 400 м.	1	Сайт Инфоурок
68	Фестиваль «Мы и ГТО».(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r u/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

РЕШ

Сайт Инфоурок

<https://fiz-ra->

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-
игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования