МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Устьпаденьгская основная школа - школа четырех Героев "

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УВР	Директор школы
Семакова Е.А.	Бугаева Е.А.
«27» августа 2026 г.	Приказ № 56 от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID11735697)

курса внеурочной деятельности

учебный модуль по физической культуре «Спортивные игры» (ФРП)

для 5-9 классов начального общего образования

Программа составлена на 2026-2027 уч.год

Классы - 5-9 класс

Учитель - Лисицын Л.В., учитель физкультуры, высшая кв. категория

д.Усть-Паденьга

2026 г

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Устьпаденьгская основная школа - школа четырех Героев "

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____Семакова Е.А.	_____Бугаева Е.А.
« » августа 2026 г.	Приказ № 56 от «27 » августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID11735697)

курса внеурочной деятельности

учебный модуль по физической культуре «Спортивные игры» (ФРП)

для 5-9 классов начального общего образования

Программа составлена на 2026-2027 уч.год
Классы - 5-9 класс

Учитель - Лисицын Л.В., учитель физкультуры, высшая кв. категория

д.Усть-Паденьга
2026 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании курса 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 учебный курс 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 учебного курса 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.

Воспитывающее значение учебного курса по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе командного взаимодействия во время игры.

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.

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 (1час 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 часа в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА по МОДУЛЮ " СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ"

5 КЛАСС

Физическое совершенствование.

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, остановки прыжком и в два шага. Учебная игра.

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.

Флорбол. Хват клюшки одной рукой, двумя руками. Стойки флорболиста (высокая,средняя,низкая). Техника нападения ведения и бросок мяча. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.

6 КЛАСС

Физическое совершенствование.

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, остановки прыжком и в два шага. Учебная игра.

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.

Флорбол. Хват клюшки одной рукой, двумя руками. Стойки флорболиста (высокая,средняя,низкая). Техника нападения ведения и бросок мяча. Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой. Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.

7 КЛАСС

Физическое совершенствование.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола на месте и в движении, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Повороты на месте. Вырывание и выбиване мяча. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Двусторонняя игра.

Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху, нижний приём мяча с подачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Флорбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Ведение мяча клюшкой с изменением направления. Броски в ворота с различных расстояний. Атака ворот в парах и тройках. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Двусторонняя игра.

8 КЛАСС

Физическое совершенствование.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Передача мяча отскоком от пола при встречном движении. Бросок с головы. Бросок в корзину в прыжке после ловли мяча во время бега. Перехват мяча. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину). Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед). Верхняя передача мяча над собой, и во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Флорбол. Удар по мячу клюшкой с разных сторон. Остановка мяча клюшкой с последующим ударом. Атака ворот в парах и тройках. Тактические действия в защите и нападении. Правила игры во флорбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

9 КЛАСС

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Ведение мяча без зрительного контроля. Ловля мяча с полуотскока. Передачи мяча в тройках в движении с броском в кольцо. Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока. Бросок в прыжке одной и двумя руками сверху. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Персональная защита. Двусторонняя игра.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной

интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мячав стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Волейбол. Чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед). Верхняя передача мяча над собой, и во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Флорбол. Удар по мячу клюшкой с разных сторон. Остановка мяча клюшкой с последующим ударом. Атака ворот в парах и тройках. Тактические действия в защите и нападении. Правила игры во флорбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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);

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

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

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);

флорбол (средние и длинные передачи флорбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

флорбол (удары по неподвижному, катящемуся мячу с разбега с удобой и неудобной стороны клюшки, 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:

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	0	
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	
Итого по разделу		0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	
2.3	Спортивные игры. Флорбол (модуль "Спортивные игры")	11	
2.4	Подготовка к выполнению	0	

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")		
Итого по разделу		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

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	0	
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	
Итого по разделу		0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	
2.3	Спортивные игры. Флорбол (модуль "Спортивные игры")	11	
2.4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	0	

	ГТО (модуль "Спорт")		
Итого по разделу		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
Итого по разделу		0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	
2.3	Спортивные игры. Флорбол (модуль "Спортивные игры")	11	
Итого по разделу		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
Итого по разделу		0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	
2.3	Спортивные игры. Флорбол (модуль "Спортивные игры")	11	
Итого по разделу		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
Итого по разделу		0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	
2.3	Спортивные игры. Флорбол (модуль "Спортивные игры")	11	
Итого по разделу		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения с мячом.	1	02.09.2026
2	Подвижные игры с мячом.	1	09.09
3	Подвижные игры с мячом.	1	16.09
4	Ведение мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	23.09
5	Ловля и передачи мяча в движении. Учебная игра.	1	30.09
6	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	07.10
7	Ведение мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	14.10
8	Остановка прыжком после ведения. Учебная игра.	1	21.10
9	Остановка прыжком с ловлей мяча. Учебная игра.	1	11.11.2026
10	Броски в кольцо с места. Учебная игра.	1	18.11
11	Броски в кольцо после ведения и остановки прыжком. Учебная игра.	1	25.11
12	Остановка в два шага после ведения. Учебная игра.	1	02.12
13	Остановка в два шага с ловлей мяча. Учебная игра.	1	09.12
14	Броски в кольцо после ведения и остановки в два шага. Учебная игра.	1	16.12
15	Эстафеты с ведением мяча, с передачами и бросками мяча.	1	23.12
16	Совершенствование техники владения мячом	1	13.01.2027
17	Правила техники безопасности на уроках флорбола. Упражнения с мячом и клюшкой.	1	20.01

18	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками. Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) Учебная игра.	1	27.01
19	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой.	1	03.02
20	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.	1	10.02
21	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.	1	17.02
22	Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны.	1	24.02
23	Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1	03.03
24	Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1	10.03
25	Игровые задания 1х1, 2х2. Броски в ворота.	1	17.03
26	Техника нападения ведения и бросок мяча.	1	24.03
27	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1	07.04
28	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Упражнения с мячом. Стойки волейболиста.	1	14.04
29	Верхняя передача мяча. Игра "Мяч в воздухе"	1	21.04
30	Верхняя передача мяча. Игра "Мяч в воздухе"	1	28.04
31	Нижний приём-передача мяча. Игра через сетку.	1	05.05
32	Нижний приём-передача мяча. Игра через сетку.	1	12.05
33	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	19.05
34	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	26.05
35		1	
36		1	
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	

39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
43	Техника ловли мяча	1	
44	Техника передачи мяча	1	
45	Техника передачи мяча	1	
46	Ведение мяча стоя на месте	1	
47	Ведение мяча стоя на месте	1	
48	Ведение мяча в движении	1	
49	Ведение мяча в движении	1	
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
51	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
52	Технические действия с мячом	1	
53	Технические действия с мячом	1	
54	Прямая нижняя подача мяча	1	
55	Прямая нижняя подача мяча	1	
56	Приём и передача мяча снизу	1	
57	Приём и передача мяча снизу	1	
58	Приём и передача мяча сверху	1	
59	Приём и передача мяча сверху	1	
60	Технические действия с мячом	1	

61	Технические действия с мячом	1	
62	Технические действия с мячом	1	
63	Технические действия с мячом	1	
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	
65	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
67	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	
69	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
71	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
72	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	
73	Обводка мячом ориентиров	1	
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	

	Подвижные игры		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	
98	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
100	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	101	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения с мячом.	1	
2	Подвижные игры с мячом.	1	
3	Подвижные игры с мячом.	1	
4	Ведение мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	
5	Ловля и передачи мяча в движении. Учебная игра.	1	
6	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
7	Ведение мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	
8	Остановка прыжком после ведения. Учебная игра.	1	
9	Остановка прыжком с ловлей мяча. Учебная игра.	1	
10	Броски в кольцо с места. Учебная игра.	1	
11	Броски в кольцо после ведения и остановки прыжком. Учебная игра.	1	
12	Остановка в два шага после ведения. Учебная игра.	1	
13	Остановка в два шага с ловлей мяча. Учебная игра.	1	
14	Броски в кольцо после ведения и остановки в два шага. Учебная игра.	1	
15	Эстафеты с ведением мяча, с передачами и бросками мяча.	1	
16	Совершенствование техники владения мячом	1	
17	Правила техники безопасности на уроках флорбола. Упражнения с мячом и клюшкой.	1	
18	Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками.	1	

	Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая) Учебная игра.		
19	Техника передвижений по площадке без клюшки, с клюшкой.	1	
20	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.	1	
21	Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге.	1	
22	Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны.	1	
23	Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1	
24	Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1	
25	Игровые задания 1х1, 2х2. Броски в ворота.	1	
26	Техника нападения ведения и бросок мяча.	1	
27	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом.	1	
28	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Упражнения с мячом. Стойки волейболиста.	1	
29	Верхняя передача мяча. Игра "Мяч в воздухе"	1	
30	Верхняя передача мяча. Игра "Мяч в воздухе"	1	
31	Нижний приём-передача мяча. Игра через сетку.	1	
32	Нижний приём-передача мяча. Игра через сетку.	1	
33	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
34	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
35		1	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения с мячом. Подвижны е игры с мячом.	1	02.09.2026
2	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Учебная игра.	1	09.09
3	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Учебная игра.	1	16.09
4	Передача и ловля мяча после отскока от пола на месте и в движении. Двусторонняя игра.	1	23.09
5	Передача и ловля мяча после отскока от пола на месте и в движении. Двусторонняя игра.	1	30.09
6	Бросок в движении с ловлей мяча. Двусторонняя игра.	1	07.10
7	Бросок мяча в движении после ведения. Двусторонняя игра.	1	14.10
8	Остановки прыжком и в два шага после ведения мяча. Повороты на месте.	1	21.10
9	Бросок в прыжке одной рукой с места с поворотом и без.	1	11.11.2026
10	Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	1	18.11
11	Вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя игра.	1	25.11
12	Игра в защите, опека игрока. Двусторонняя игра.	1	02.12
13	Игра в защите, опека игрока. Двусторонняя игра.	1	09.12
14	Эстафеты с ведением мяча, с передачами и бросками мяча.	1	16.12
15	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с	1	23.12

	мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Двусторонняя игра.		
16	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Двусторонняя игра.	1	13.01.2027
17	Правила техники безопасности на уроках флорбола. Упражнения с мячом и клюшкой.	1	20.01
18	Ведение мяча клюшкой с обводкой стоек. Игра.	1	27.01
19	Ведение мяча клюшкой с обводкой стоек. Игра.	1	03.02
20	Броски мяча в ворота с места и в движении. Игра.	1	10.02
21	Ведение мяча клюшкой с обводкой стоек и броском по воротам. Игра.	1	17.02
22	Передачи и приём мяча в парах на месте и с атакой ворот. Игра	1	24.02
23	Передачи и приём мяча в парах на месте и с атакой ворот. Игра	1	03.03
24	Передачи и приём мяча в тройках на месте и с атакой ворот. Игра	1	10.03
25	Эстафеты с ведением мяча клюшкой, с передачами и бросками.	1	17.03
26	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов ведение, приёмы и передачи, броски в ворота. Двусторонняя игра.	1	24.03
27	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов ведение, приёмы и передачи, броски в ворота. Двусторонняя игра.	1	07.04
28	Правила техники безопасности на уроках волейбола.	1	14.04

	Упражнения с мячом.		
29	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Учебная игра.	1	21.04
30	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Учебная игра.	1	28.04
31	Приём мяча снизу с подачи. Учебная игра.	1	05.05
32	Приём мяча снизу с подачи. Учебная игра.	1	12.05
33	Нижняя прямая подача по разным зонам площадки. Учебная игра.	1	19.05
34	Нижняя прямая подача по разным зонам площадки. Учебная игра.	1	26.05
35		1	
36		1	
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	
41	Передача мяча после отскока от пола	1	
42	Передача мяча после отскока от пола	1	
43	Ловля мяча после отскока от пола	1	
44	Ловля мяча после отскока от пола	1	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
46	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	

48	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
51	Верхняя прямая подача мяча	1	
52	Верхняя прямая подача мяча	1	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
54	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
55	Перевод мяча за голову	1	
56	Перевод мяча за голову	1	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
59	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	
60	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	
61	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
62	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
63	Тактические действия при выполнении углового удара	1	
64	Тактические действия при выполнении углового удара	1	
65	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
66	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
67	Игровая деятельность с использованием разученных	1	

	технических приёмов		
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
69	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
70	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
71	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	

	Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
98	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	
99	Тактическая подготовка	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения с мячом. Подвижны е игры с мячом.	1	02.09.2026
2	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Учебная игра.	1	09.09
3	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Учебная игра.	1	16.09
4	Передача мяча одной рукой снизу на месте. Двусторонняя игра.	1	23.09
5	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	1	30.09
6	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	1	07.10
7	Бросок с головы. Штрафные броски. Двусторонняя игра.	1	14.10
8	Бросок в корзину в прыжке после ловли мяча во время бега.	1	21.10
9	Бросок в корзину в прыжке после ведения мяча и остановки прыжком.	1	11.11.2026
10	Передача мяча отскоком от пола при встречном движении.	1	18.11
11	Передача мяча отскоком от пола при встречном движении.	1	25.11
12	Перехват мяча. Двусторонняя игра.	1	02.12
13	Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).	1	09.12
14	Индивидуальные защитные действия (перехват мяча,	1	16.12

	борьба за мяч, не попавший в корзину).		
15	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	23.12
16	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	13.01.2027
17	Правила техники безопасности на уроках флорбола. Упражнения с мячом и клюшкой.	1	20.01
18	Ведение мяча клюшкой с обводкой стоек. Игра.	1	27.01
19	Ведение мяча клюшкой с обводкой стоек. Игра.	1	03.02
20	Броски мяча в ворота с места и в движении. Игра.	1	10.02
21	Броски мяча в ворота с места и в движении. Игра.	1	17.02
22	Ведение мяча клюшкой с обводкой стоек и броском по воротам. Игра.	1	24.02
23	Ведение мяча клюшкой с обводкой стоек и броском по воротам. Игра.	1	03.03
24	Передачи и приём мяча в парах на месте и с атакой ворот. Игра	1	10.03
25	Передачи и приём мяча в парах на месте и с атакой ворот. Игра	1	17.03
26	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов ведение, приёмы и передачи, броски в ворота. Двусторонняя игра.	1	24.03
27	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов ведение, приёмы и передачи, броски в ворота. Двусторонняя игра.	1	07.04
28	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Упражнения с мячом. Чередование способов перемещения	1	14.04

	(лицом, боком, спиной вперед).		
29	Верхняя передача мяча над собой, и во встречных колоннах. Учебная игра.	1	21.04
30	Верхняя передача мяча над собой, и во встречных колоннах. Учебная игра.	1	28.04
31	Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1	05.05
32	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	12.05
33	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя игра.	1	19.05
34	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	26.05
35		1	
36		1	
37	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
39	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	
40	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	
41	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	
42	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	
44	Проплывание учебных дистанций	1	
45	Проплывание учебных дистанций	1	
46	Повороты с мячом на месте	1	

47	Повороты с мячом на месте	1	
48	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
50	Передача мяча одной рукой снизу	1	
51	Передача мяча одной рукой снизу	1	
52	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
54	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
56	Прямой нападающий удар	1	
57	Прямой нападающий удар	1	
58	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
60	Тактические действия в защите	1	
61	Тактические действия в защите	1	
62	Тактические действия в нападении	1	
63	Тактические действия в нападении	1	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
66	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	
67	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
68	Правила игры в мини-футбол	1	
69	Правила игры в мини-футбол	1	
70	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	

71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
72	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	

	Челночный бег 3*10м		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
100	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения с мячом. Подвижны е игры с мячом.	1	01.09.2026
2	Ведение мяча без зрительного контроля. Двусторонняя игра	1	08.09
3	Ведение мяча без зрительного контроля. Двусторонняя игра	1	15.09
4	Ловля мяча с полуотскока.Двусторонняя игра	1	22.09
5	Передачи мяча в тройках в движении с броском в кольцо. Двусторонняя игра	1	29.09
6	Передачи мяча в тройках в движении с броском в кольцо. Двусторонняя игра	1	06.10
7	Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока. Двусторонняя игра	1	13.10
8	Бросок в прыжке одной и двумя руками сверху. Двусторонняя игра	1	20.10
9	Бросок в прыжке одной и двумя руками сверху. Двусторонняя игра	1	11.11
10	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции. Двусторонняя игра	1	18.11
11	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции. Двусторонняя игра	1	25.11
12	Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении. Двусторонняя игра	1	01.12

13	Нападение быстрым прорывом. Двусторонняя игра	1	08.12
14	Нападение быстрым прорывом. Двусторонняя игра	1	15.12
15	Персональная защита. Двусторонняя игра	1	22.12
16	Персональная защита. Двусторонняя игра	1	29.12
17	Правила техники безопасности на уроках флорбола. Упражнения с мячом и клюшкой.	1	12.01.2027
18	Ведение мяча клюшкой с обводкой стоек. Игра.	1	19.01
19	Ведение мяча клюшкой с обводкой стоек. Игра.	1	26.01
20	Броски мяча в ворота с места и в движении. Игра.	1	02.02
21	Броски мяча в ворота с места и в движении. Игра.	1	09.02
22	Ведение мяча клюшкой с обводкой стоек и броском по воротам. Игра.	1	16.02
23	Ведение мяча клюшкой с обводкой стоек и броском по воротам. Игра.	1	02.03
24	Передачи и приём мяча в парах на месте и с атакой ворот. Игра	1	09.03
25	Передачи и приём мяча в парах на месте и с атакой ворот. Игра	1	16.03
26	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов ведение, приёмы и передачи, броски в ворота. Двусторонняя игра.	1	23.03
27	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов ведение, приёмы и передачи, броски в ворота. Двусторонняя игра.	1	06.04
28	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Упражнения с мячом. Чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед).	1	13.04

29	Верхняя передача мяча над собой, и во встречных колоннах. Учебная игра.	1	20.04
30	Верхняя передача мяча над собой, и во встречных колоннах. Учебная игра.	1	27.04
31	Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1	04.05
32	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	11.05
33	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя игра.	1	18.05
34	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	25.05
45	Ведение мяча	1	
46	Передача мяча	1	
47	Передача мяча	1	
48	Приемы и броски мяча на месте	1	
49	Приемы и броски мяча на месте	1	
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1	

51	Приемы и броски мяча после ведения	1	
52	Приемы и броски мяча после ведения	1	
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1	
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1	
57	Приёмы и передачи в движении	1	
58	Приёмы и передачи в движении	1	
59	Удары	1	
60	Удары	1	
61	Блокировка	1	
62	Блокировка	1	
63	Ведение мяча	1	
64	Ведение мяча	1	
65	Приемы мяча	1	
66	Приемы мяча	1	
67	Передачи мяча	1	
68	Передачи мяча	1	
69	Остановки и удары по мячу с места	1	
70	Остановки и удары по мячу с места	1	
71	Остановки и удары по мячу в движении	1	
72	Остановки и удары по мячу в движении	1	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1	

	выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ