

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

ГБОУ СО «Серовская школа-интернат»

УТВЕРЖДЕНО
Директор
А.А. Колганов
Приказ № 47-од
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2493785)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Серов, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение

единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической

лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и прыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные

упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники

выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и

соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально

подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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 продвижением (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 мяча в 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.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с

максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, 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	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
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")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	9			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	
1	Физическая культура в основной школе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ). Специально беговые упражнения (далее СБУ). Бег с ускорением (10-30м).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
2	Бег на короткие дистанции с ускорением(10-30м). Развитие скоростных способностей. Л/а эстафеты.	1			https://infourok.ru/obuchenie_tehniki_bega_na_korotkie_distancii_5_klass-188133.htm
3	Беговая разминка ОРУ, СБУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
7	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
8	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/

9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
10	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
11	Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conспект/326047/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conспект/262791/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conспект/262791/
14	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Тест: бег - 300 (д), 500(м) м. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			https://infourok.ru/pervaya-pomosch-pri-travmah-na-uroke-fizkulturi-406661.html
15	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
16	Олимпийские игры древности. Инструктаж по Т.Б. на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении Разминка с б/б мячами.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/
17	Разминка с б/б мячами. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения игрока. Техника ловли мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conспект/261476/
18	Правила игры в баскетбол. Повороты и остановки прыжком. Техника ловли мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
19	Правила игры в баскетбол. Повороты и остановки прыжком. Техника передачи мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

20	Техника передачи мяча в парах, в тройках. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
21	Ведение мяча стоя на месте правой и левой рукой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
22	Ведение мяча стоя на месте правой и левой рукой. Игра мини - баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
23	Ведение мяча в движении. Стойки и передвижения игрока. Повороты и остановки	1			https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html
24	Ведение мяча в движении Стойки и передвижения игрока. Повороты и остановки	1			https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html
25	Режим дня. Дневник самонаблюдения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
26	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html
27	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html
28	Технические действия с мячом в парах, в тройках.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
29	Технические действия с мячом в парах, в тройках.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
30	Инструктаж по Т.Б. История гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Упражнения на развитие гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
31	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/
32	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/
33	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/co

					nspect/314237/
34	Опорные прыжки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/
35	Опорные прыжки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/
36	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/inspect/261506/
37	Упражнения на гимнастической лестнице	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/
38	Упражнения на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/inspect/
39	Упражнения на развитие координации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/inspect/
40	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/inspect/
41	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/inspect/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/inspect/172410/

45	Составление дневника по физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
51	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежды, обувь, спортивный инвентарь. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
52	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1км.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
53	Повороты на лыжах способом переступания. Встречная эстафета с этапом до 100 м (лыжная гонка).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/
54	Повороты на лыжах способом переступания. Прохождение в медленном темпе 1000 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/

55	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Встречная эстафета без палок.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
56	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным ход.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
57	Спуск на лыжах с пологого склона. Торможения «плугом». Прохождение дистанции 1 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
58	Спуск на лыжах с пологого склона. Торможения «упором». Круговая эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
59	Преодоление небольших препятствий с учётом рельефа местности при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
60	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Техника прохождения подъемов «лесенкой» и спусков.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/
61	Наблюдение за физическим развитием	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/
63	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/
64	Определение состояния организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/
65	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			

	ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры				
67	Упражнения утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/
68	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ в движении. Правила игры в волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
69	ОРУ с набивными мячами. Прямая нижняя подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
70	ОРУ в движении. Приём и передача мяча снизу. Передача мяча из зоны в зону двумя руками.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
71	ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками. Приём и передача мяча снизу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
72	Приём и передача мяча сверху. Передача мяча из зоны в зону двумя руками.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
73	Приём и передача мяча сверху. Передача мяча над собой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
74	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/
75	Стойки игрока. Перемещения игрока. Технические действия с мячом	1			resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/
76	Технические действия с мячом. Прием и передача мяча снизу двумя руками партнеру.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
77	ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений. Технические действия с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
78	Технические действия с мячом. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача. Игра по упрощенным правилам.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/

79	ТБ на уроках легкой атлетики. СБУ. ОРУ. Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
80	Разминка, направленная на развитие координации движения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			
83	Метание малого мяча на дальность с разбега на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/
85	СБУ. ОРУ. Бег на длинные дистанции 1000 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/
87	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
89	Упражнения на формирование телосложения. Кроссовая подготовка. Преодоление естественных искусственных препятствий.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/314209/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/

91	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/
92	Инструктаж по т/б на уроках футбола. Правило игры в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/conspect/77734/
93	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Пас и прием мяча ногами в паре на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/
94	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/
95	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/
96	Ведение футбольного мяча «по прямой» внутренней частью ноги по прямой линии.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
97	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/
98	Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
99	Разминка с мячами в парах. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
100	Разминка с мячами в парах. Удары по мячу. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
101	ОРУ в движении. Ведение футбольного мяча «змейкой». Учебная игра в мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
102	Обводка мячом ориентиров «по кругу», «по прямой», «змейкой». Учебная игра в мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности. Возрождение Олимпийских игр. СБУ. Бег с ускорением (10-30 м).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
2	Беговая разминка. ОРУ. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с ускорением (10-30м). Развитие скоростных способностей.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-tehnika-starta-s-oporoy-na-odnu-ruku-6-klass-5247872.html
3	Беговая разминка. ОРУ. Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Челночный бег 3*10 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/ .
5	Разминка, направленная на развитие координации движения. Метание малого мяча по движущейся мишени с разбега на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
7	Гладкий равномерный бег на длинные дистанции 1000 м. Развитие выносливости.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			https://infourok.ru/urok-vipolnenie-uprazhneniya-po-strelbe-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-3503161.html

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
11	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
12	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/
13	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
15	Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/
16	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
17	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по баскетболу. Разминка с б/б мячами. Передвижение в стойке баскетболиста	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
18	Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1247/
19	Правила игры в баскетбол. ОРУ в движении. Прыжки вверх толчком одной ногой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
20	Прыжки вверх толчком одной ногой. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/
21	Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Остановка двумя шагами и прыжком	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/

22	Остановка двумя шагами и прыжком. Игра в баскетбол. Нарушения правил игры в баскетболе (фолы).	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-vypolnenie-broskov-s-ostanovkoj-v-dva-shaga-v-basketbole-4609501.html
23	История первых Олимпийских игр современности.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
24	Упражнения в ведении мяча. Тестирование: ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/
25	Упражнения в ведении мяча. Ведение мяча в движении правой и левой рукой, тестирование.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/
26	Упражнения на передачу и броски баскетбольного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/
27	Упражнения на передачу и броски баскетбольного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/
28	Игровая деятельность с использованием технических приёмов: ведение, остановка, передача, бросок мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
29	ОРУ в движении. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
30	Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатические комбинации.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-stroevye-uprazhneniya-dlya-5-6-klassov-4592112.html
31	Комплекс ОРУ в движении. Акробатические комбинации: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/

	полу. Эстафеты				
33	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/ .
34	Опорные прыжки через гимнастического козла. Прыжки через скакалку.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
35	Составление дневника физической культуры. Подтягивание высокая перекладина (м), низкая перекладина (д).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
37	Опорные прыжки через гимнастического козла. Лазание по канату в 3 приема.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
38	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/
39	Упражнения на низком гимнастическом бревне выпады, полушпагат, равновесие на одной ноге, соскок с бревна.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
41	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Равновесие: с различными положениями рук	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/77548/

43	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
45	Лазание по канату в три прием Подтягивание высокая перекладина (м), низкая перекладина (д).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/262481/
46	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/95732/
47	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Прыжки на скакалке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/conspect/172436/
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
49	Упражнения ритмической гимнастики.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/226183/
51	Физическая подготовка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/77548/
53	Упражнения ритмической гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/c

					onspect/262607/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
55	Упражнения ритмической гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/
56	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежды, обувь, спортивный инвентарь. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/
57	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
58	Основные показатели физической нагрузки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
59	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Пройти дистанцию 500 м с переменной скоростью.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
60	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Повороты на месте вокруг пяток и носков лыж.	1			https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/
62	Упражнения лыжной подготовки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
63	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Передвижения по учебной дистанции 2000м.	1			https://infourok.ru/video-urok-spuski-s-gor-4875595.html
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/

65	Передвижения по учебной дистанции 2000м, повороты на месте, спуски в основной стойке, торможение «плугом».	1			https://infourok.ru/video-urok-spuski-s-gor-4875595.html
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/
67	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ в движении. Правила игры в волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-vo-vremya-zanyatij-volejbolom-5050966.html
68	ОРУ в движении. ОРУ с набивными мячами. Стойки игрока. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			
70	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
71	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
72	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
73	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча (боковая, прямая, нижняя) .	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Переходы игроков по зонам. Игра по упрощенным правилам.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
75	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
76	Игровая деятельность с использованием приёма мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/st

	снизу и сверху. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.				art/280613/
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
78	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
79	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/conspect/
80	Т/Б на уроках легкой атлетики. Беговая разминка. ОРУ. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-tehnika-starta-s-oporoj-na-odnu-ruku-6-klass-5247872.html
81	Спринтерский бег с ускорением (10-30м). Л/а эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/
84	Гладкий равномерный бег(5-7мин), ОРУ, СБУ. Челночный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/171030/
86	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			https://infourok.ru/urok-vipolnenie-uprazhneniya-po-strelbe-iz-

					pnevmaticheskoy-vintovki-3503161.html
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			
90	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
92	Упражнения для коррекции телосложения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
93	Инструктаж т/б на занятиях футболом. ОРУ в движении. Удар по катящемуся мячу с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/conspect/77734/
94	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			
95	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
96	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Разминка с мячами в парах. Ведение мяча внутренней частью ноги.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
97	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
98	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча в паре на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
99	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/m

	Удары по мячу.				ain/262091/
100	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча. Игра в мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
101	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
102	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки «по кругу», «по прямой», «змейкой». Учебная игра в мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1			https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-istoriya-zarozhdeniya-olimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii-2797430.html
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
3	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Преодоление препятствий наступанием.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
4	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег с ускорением (20-40м). Развитие скоростных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/
5	Беговая разминка (бег 5-7мин). ОРУ. СБУ. Челночный бег. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
7	Метание малого мяча в катящуюся мишень с места, с разбега на дальность. Бег с ускорением с высокого и низкого старта.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
8	Беговая разминка. ОРУ. Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/

9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
10	Олимпийское движение в СССР и современной России. Метание малого мяча с разбега на дальность способом из-за спины через плечо.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			https://infourok.ru/prezentaciya_po teme_obuchenie_strelbe_iz_pnevmaticheskogo_oruzhiya-450399.htm
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-krossovaya-podgotovka-3146675.html
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			
17	Инструктаж по Т/Б. на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Передача мяча после отскока от пола.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/conspect/169412/
18	Комплекс упражнений в движении. Передача мяча после отскока от пола в парах в тройках.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
19	ОРУ в движении. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Ловля мяча после отскока от пола в движении и на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/conspect/169464/
20	Передача мяча на месте, передача мяча от груди при	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/c

	встречном движении. Ловля мяча после отскока от пола.				onspect/191935/
21	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
22	ОРУ в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Штрафной бросок.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения с разных точек. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/conspect/79906/
24	Ведение мяча, правой, левой рукой. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
25	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения с разных точек. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1247/
27	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
28	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/
29	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Акробатические комбинации.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/172492/
30	Акробатические пирамиды	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-akrobaticheskie-piramidi-v-shkole-1226292.html
31	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.	1			https://infourok.ru/videoprezentaciya-na-temu-cto-takoe-gto-2139116.html

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах				
32	Комплекс упражнений направленный на сохранение правильной осанки. Стойка на голове с опорой на руки.	1			https://infourok.ru/obuchenie-stojke-na-rukah-u-steny-stojka-na-golove-na-matah-5073960.html
33	Стойка на голове с опорой на руки. Акробатическая комбинация: кувырк вперед, назад, стойка на лопатках.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-akrobaticheskaya-kombinaciya-3725935.html
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://infourok.ru/prezentaciya-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-6223758.html
36	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			https://infourok.ru/prezentaciya-step-aerobika-6233593.html
37	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			https://infourok.ru/prezentaciya-step-aerobika-6233593.html
38	Комбинация на гимнастическом бревне Равновесие: на двух и одной ноге с различными положениями рук.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-brevne-2502870.html
39	ОРУ в движении. Упражнения для коррекции телосложения. Строевые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
40	Комбинация на гимнастическом бревне: выпады, полушпагат, равновесие на одной ноге, соскок с бревна.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-brevne-2502870.html
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/

	спине				
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-podtyagivaniya-4089789.html
43	Комбинация на низкой гимнастической перекладине: подъёмы, перевороты, соскок.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-2781656.html
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
46	Комбинация на низкой гимнастической перекладине: подъёмы, перевороты, соскок.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
48	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по канату в два приёма. Прыжки на скакалке.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lizanie-po-kanatu-2379532.html
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
51	Комплекс ОРУ в движении. Лазанье по канату в два	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/st

	приёма. Поднимание туловища из положения лежа.				art/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://infourok.ru/prezentaciya-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-6223758.html
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gto-6678837.html
55	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежды, обувь, спортивный инвентарь. Торможение на лыжах способом «упор»	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-na-lizhah-3911210.html
56	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойке. Торможение на лыжах способом «упор».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/
57	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе попеременный двухшажный. Поворот упором при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/
58	Поворот упором при спуске с пологого склона. Линейная эстафета с поворотами.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-polizhnim-gonkam-na-temu-preodolenie-spuskov-tormozhenie-uporom-539355.html
59	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-preodolenie-estestvennyh-prepyatstvij-5711006.html
60	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью изученными ходами.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-preodolenie-estestvennyh-prepyatstvij-5711006.html
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			https://infourok.ru/prezentaciya_po_tem

	ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)				e_obuchenie_strelbe_iz_pnevmaticheskogo_oruzhiya-450399.htm
62	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
63	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции: попеременным двухшажным ходом на лыжах, одновременный двухшажный ход.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
64	Спуски в высокой, средней и низкой стойке. Подъёмы во время прохождения учебной дистанции «лесенкой», «елочкой».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/conspect/193537/
65	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/
66	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью изученными ходами. Спуски и подъёмы.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-polizhnoy-podgotovke-spuski-i-podemii-854313.html
67	Т/Б на занятиях спортивными играми. ОРУ в движении. Верхняя прямая подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
68	ОРУ с набивными мячами. Стойки игрока. Верхняя прямая подача мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
69	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Передача мяча над собой. Эстафеты с мячом.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/
70	ОРУ в движении. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Нижняя и верхняя подача мяча.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-pofizkulture-na-temu-volejbol-vidy-podach-7-klass-5668292.html
71	Перевод мяча за голову. Переходы игроков по зонам. Игра в волейбол.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-pofizicheskoy-kulture-zoni-v-voleybole-amplua-igrokov-2772165.html

72	Перевод мяча за голову. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
73	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnicheskie-priemy-igry-v-volejbol-7-klass-4208412.html
74	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
75	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов: приём, передача, удар.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnicheskie-priemy-igry-v-volejbol-7-klass-4208412.html
76	ТБ на уроках легкой атлетики. Беговая разминка. ОРУ. Преодоление препятствий наступанием	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-lyogkoj-atletiki-4219010.html
77	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
78	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Беговая разминка. ОРУ. Бег с ускорением (10-30 м). Л/а эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
79	Бег 5-7мин., ОРУ, СБУ. Челночный бег. Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-chelnochnyj-beg-7-klass-5847987.html
80	Беговая разминка. ОРУ. Метание малого мяча в катящуюся мишень с места и с разбега.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temumetanie-malogo-myacha-377375.htm
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-

	ГТО: Бег на 30м и 60м				temu-legkaya-atletika-beg-na-m-3681497.html
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-chelnochnyj-beg-7-klass-5847987.html
83	Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lyogkaya-atletika-1-estafetnyj-beg-2-beg-na-1500m-7-klass-4369030.html
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temumetanie-malogo-myacha-377375.htm
86	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
87	Кроссовая подготовка. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-i-korrekcija-narusheniy-osanki-3763192.html
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-normy-gto-4900255.html
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			
90	Планирование занятий технической подготовкой. Правила игры в «Городки». Игра «Городки».	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gorodki-

					955016.html
91	Инструктаж т/б на занятиях футболом. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1			https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-po-futbolu-4593384.html
92	Разминка с мячами в парах. Средние и длинные передачи мяча по прямой на месте и в движении	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vedeniya-futbolnogomyacha-5331155.html
93	Средние и длинные передачи мяча по диагонали на месте и в движении	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vedeniya-futbolnogomyacha-5331155.html
94	Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Средние и длинные передачи мяча по диагонали в парах.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vedeniya-futbolnogomyacha-5331155.html
95	Тактические действия при выполнении углового удара. Удары по мячу.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-pofizkulture-na-temu-tehnika-udara-pomyachufutbol-3893051.html
96	Тактическая подготовка. Ведение, пас, прием, удар мяча.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-taktika-futbola-klassifikaciya-taktiki-futbola-4316810.html
97	Разминка с мячами в парах. Тактические действия при выполнении углового удара.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
98	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Ведение, пас, прием, удар мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
99	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
100	ОРУ в движении. Развитие физических качеств. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-futbola-klassifikaciya-tehniki-futbola-4316803.html
101	Игровая деятельность с использованием разученных	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/

	технических приёмов. Игра «Отдай и выйди».				art/262551/
102	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Комбинация из элементов ведения, пас, удар по воротам. Игра мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
2	Беговая разминка. ОРУ. Бег на короткие дистанции с ускорением (20-40м). Челночный бег.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-beg-na-korotkie-distancii-8-klass-5208358.html
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-chelnochnyj-beg-7-klass-5847987.html
4	Беговая разминка (бег 5-7мин.) ОРУ, СБУ. Бег на средние дистанции 300-500м.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-beg-na-srednie-distancii-2055000.html
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-legkaya-atletika-beg-na-m-3681497.html
6	Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Л/а эстафеты. Прыжки в длину с разбега.	1			https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html
7	Беговая разминка (бег 5-7мин.) ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html
8	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Беговая разминка. ОРУ. Л/а эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/

9	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Кроссовая подготовка.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-podgotovke-k-vipolneniyu-kompleksa-gto-1750103.html
10	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Метание малого мяча в цель на дальность способом из-за спины через плечо, с разбега.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskoy-kulture-na-temumetanie-malogo-myacha-377375.htm
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskoy-kulture-na-temumetanie-malogo-myacha-377375.htm
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-beg-metrov-1714127.html
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
14	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskoy-kulture-vozrozhdenie-gto-1476026.html
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-krossovaya-podgotovka-3146675.html
16	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. ОРУ в движении. Повороты с мячом на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/conspect/169412/
17	Повороты с мячом на месте и в движении. Индивидуальные защитные действия.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/
18	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу на месте и в движении. Игра в баскетбол. Нарушения правил игры в баскетболе (фолы).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/conspect/95812/
19	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180	1			https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskoy-kulture-lechebnaya-i-

	градусов, толкаясь одной ногой.				adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-3235115.html
20	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу месте и в движении.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-peredacha-myacha-v-basketbole-3986506.html
21	ОРУ в движении. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Передача мяча одной рукой снизу	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-peredacha-myacha-v-basketbole-3986506.html
22	Передача мяча одной рукой снизу на короткой и длинной дистанции.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-peredacha-myacha-v-basketbole-3986506.html
23	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/connection/86314/
24	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/connection/86314/
25	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Броски с разных точек. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/connection/86314/
26	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Ведение мяча, правой, левой рукой и без зрительного контроля. Игра в баскетбол.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-po-basketbolu-na-temu-shtrafnoy-brosok-2270000.html
27	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Акробатические комбинации.	1			https://infourok.ru/prezentaciya_po_fizicheskoj_kulture_na_temu_tehnika_bezopasnosti_na_uroke_gimnastiki-282965.htm
28	Комплекс ОРУ в движении. Акробатические комбинации. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/connection/262053/
29	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-

	выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах				istoriya-gto-1833490.html
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/connection/225950/
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук. Соскок. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-821519.html
32	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/connection/172410/
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
34	Коррекция нарушения осанки. Опорный прыжок в длину – ноги врозь. Прыжки в длину.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/connection/261376/
35	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/connection/172410/
37	Гимнастическая комбинация на перекладине-махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.	1			https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm

					allelnye_brusya_po-135725.htm
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-prizhka-v-dlinu-s-mesta-1231789.html
39	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-parallelnie-brusya-2802066.html
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lyozha-na-polu-5849356.html
41	ОРУ в движении. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
42	Комплекс ОРУ С гимнастическими палками. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/connect/263165/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-fizicheskoe-kachestvo-gibkost-uprazhnenie-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-6339393.html
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/connect/263012/
45	Коррекция избыточной массы тела. Бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
46	Правила и техника выполнения норматива	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/co

	комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине				nspect/
47	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-razdelu-gimnastika-na-temukorrekcija-osanki-653422.html
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			https://infourok.ru/prezentaciya_po teme_obuchenie_strelbe_iz_pnevmaticheskogo_oruzhiya-450399.htm
50	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Лазание в три приема. Прыжки через скакалку.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podgotovka-uchaschihsya-k-vipolneniyu-vfsk-gto-1859292.html
51	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежды, обувь, спортивный инвентарь. Составление планов для самостоятельных занятий.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-tb-na-zanyatiyah-po-lizhnoy-podgotovke-klass-745558.html
52	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции 1500 м с переменной скоростью	1			https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-besshazhnyj-hod-5348098.html
53	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Поворот переступанием. Игры на лыжах. «Пройди в ворота».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/
54	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/
55	Способы преодоления естественных препятствий на	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/m

	лыжах. Прохождение дистанции 3км.				ain/
56	Торможение боковым скольжением. Спуск в высокой, средней, низкой стойке лыжника.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/
57	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/
58	Торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции 3км. Попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным ход.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/
59	Переход с одного лыжного хода на другой Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью изученными ходами.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temulizhnie-hodi-osnovi-tehniki-peredvizheniya-na-lizhah-1182711.html
60	Переход с одного лыжного хода на другой (одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом).	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temulizhnie-hodi-osnovi-tehniki-peredvizheniya-na-lizhah-1182711.html
61	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
62	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ в движении. Прямой нападающий удар. Верхняя передача через сетку.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-volejbola-4321722.html
63	Прямой нападающий удар. Прием мяча сверху и снизу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
64	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Нижняя и верхняя подача мяча, приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/
65	Комплекс подводящих упражнений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/co

	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра в волейбол.				nspect/43698/
66	ОРУ в движении. Переходы игроков по зонам. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-uchyot-individualnyh-osobennostej-uchashihsya-6325147.html
67	Тактические действия в защите. Приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Игра в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
68	Тактические действия в защите. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
69	Тактические действия в нападении в игровых ситуациях. Игра в волейбол.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-tehnika-napadeniya-voleybol-3712599.html
70	Тактические действия в нападении. Переходы игроков по зонам. Игра в волейбол.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-tehnika-napadeniya-voleybol-3712599.html
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов: приём, передача, удар.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-obuchenie-tehnicheskim-priemam-detey-srednego-shkolnogo-vozrasta-na-sekcionnih-zanyatiyah-po-voleybolu-1300723.html
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			https://infourok.ru/prezentaciya_po teme_obuchenie_strelbe_iz_pnevmaticheskogo_oruzhiya-450399.htm
73	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игра в волейбол.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-obuchenie-tehnicheskim-priemam-detey-srednego-shkolnogo-vozrasta-na-sekcionnih-zanyatiyah-po-voleybolu-

					1300723.html
74	Инструктаж по т/б на занятиях плаванием. Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-instrukтаж-po-tehnike-bezopasnosti-na-uroke-plavaniya-4430418.html
75	Оказание первой помощи утопающим. Техника стартов при плавании кролем на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/
76	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/
77	Упражнения для профилактики утомления. Спасение на воде.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-profilaktika-utomleniya-1780245.html
78	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-na-temu-obuchenie-tehniki-povorotov-v-plavanii-3478436.html
79	Проплывание учебных дистанций 1000 м.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-po-obzh-na-temu-pervaya-medicinskaya-pomosch-pri-utoplenii-klass-1472651.html
80	Проплывание учебных дистанций 1000 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/
81	ТБ на уроках легкой атлетики. Беговая разминка. ОРУ. Бег на длинные дистанции 1500 м.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-lyogkoj-atletiki-5297550.html
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-legkaya-atletika-beg-na-m-3681497.html
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-chelnochnyj-beg-7-klass-5847987.html

84	Бег на длинные дистанции 2000 м. Легкоатлетическая эстафета.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-beg-na-dlinnie-distancii-4014458.html
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-beg-na-dlinnie-distancii-4014458.html
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-plavanie-8-klass-5297962.html
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temumetanie-malogo-myacha-377375.htm
88	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/
89	Профилактика умственного перенапряжения. Беговая разминка. ОРУ. Бег с ускорением (20-40м). Л/а эстафеты.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-na-temuprofilaktika-pereutomleniya-1858255.html
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2 км или 3 км	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/
91	Прыжки в длину с разбега.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pryzhok-v-dlinu-s-razbega-7-8-klass-5303006.htm
92	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1			https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html
93	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/

94	Дыхательная и зрительная гимнастика. Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом: бег на дистанции 1500 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/conspect/263103/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-krossovaya-podgotovka-3146675.html
96	Инструктаж т/б на занятиях футболом. ОРУ в движении. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/conspect/77734/
97	Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-vidi-ostanovok-nogoy-myacha-v-futbole-3183560.html
98	Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии, по дуге, между стойками с обводкой стоек.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vedeniya-futbolnogo-myacha-5331155.html
99	Правила игры в мини-футбол. Удары по мячу. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-udari-po-myachu-nogoy-3455311.html
100	Игровая деятельность по правилам классического футбола. Удары по мячу (по воротам). Игра в мини-футбол.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-udari-po-myachu-nogoy-3455311.html
101	Игровая деятельность по правилам классического футбола. Комбинация из элементов: ведение, пас, удар по воротам.	1			https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassov-po-teme-futbol-3470745.html
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/
2	Беговая разминка. ОРУ. Бег на короткие дистанции с ускорением (20-40м).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
3	Бег на длинные дистанции. Бег на 30 м.Л/а эстафеты.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-beg-na-metrov-2189784.html
4	Беговая разминка (бег 5-7мин.) ОРУ, СБУ. Челночный бег. Прыжки в длину «прогнувшись»	1			https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			
6	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
7	ОРУ. Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1			https://infourok.ru/legkaya-atletika-metanie-myacha-5172636.html
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/main/
9	Правила и техника выполнения норматива	1			https://infourok.ru/urok-vipolnenie-

	комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)				uprazhneniya-po-strelbe-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-3503161.html
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/77601/
11	Беговая разминка. ОРУ. Судейство в легкой атлетике. Прыжки в длину «согнув ноги».	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-2214261.html
12	Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка. Туристские походы как форма активного отдыха	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			
14	Прыжки в высоту. Составление комплекса физических упражнений оздоровительной направленности.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-pryzhki-v-vysotu-9klass-5247850.html
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			
16	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
17	Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
18	Передача мяча от груди и из-за головы на месте и в движении. Игра баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
19	Комплекс ОРУ в движении. Передача мяча одной рукой снизу, от плеча по высокой траектории.	1			
20	Приемы и броски мяча на месте. Штрафной бросок.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/m

	Броски с разных точек.				ain/
21	Профессионально-прикладная физическая культура. Ведение мяча, правой, левой рукой и без зрительного контроля.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/
22	Приемы и броски мяча на месте одной рукой в прыжке после ловли мяча.	1			
23	Приемы и броски мяча в прыжке одной рукой с поворотом на 180 градусов.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/conspect/169669/
24	Приемы и броски мяча после ведения в кольцо с различных точек.	1			
25	Приемы и броски мяча после ведения. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Игра в баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/conspect/169669/
26	Передачи мяча в разные зоны площадки. Игра баскетбол.	1			
27	Инструктаж по Т/Б. Строевые упражнения. Длинный кувырок с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/
28	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Акробатическая комбинация. Кувырок назад в упор.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/
29	Восстановительный массаж. Акробатические упражнения, обучение стойке на голове и руках силой, длинному кувырку вперед (юноши), переворот в сторону, положение «мост» на одной руке (девушки).	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			

31	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине: бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной ноге, соскоки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/
32	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине: бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной ноге, соскоки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/
33	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://infourok.ru/lekciya-po-teme-podnimanie-giri-16-kg-podtyagivanie-na-vysokoj-perekladine-6072084.html
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/
36	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом;	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/95732/
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/77548/
39	Правила и техника выполнения норматива	1			https://infourok.ru/lekciya-po-teme-

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				podnimanie-giri-16-kg-podtyagivanie-na-vysokoj-perekladine-6072084.html
40	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3339/start/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/
43	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
46	Упражнения черлидинга.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-fizicheskoy-kultury-bazovye-polozheniya-ruk-i-pryzhki-v-cherlidinge-5551203.html
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/77548/
48	Упражнения черлидинга.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-

					fizicheskoy-kultury-bazovye-polozheniya-ruk-i-pryzhki-v-cherlidinge-5551203.html
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежды, обувь, спортивный инвентарь. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
50	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Пройти дистанцию 1500 м с переменной скоростью.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			https://infourok.ru/prezentaciya-normy-vfsk-gto-strelba-iz-elektronnogo-oruzhiya-5561331.html
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
54	Передвижение одновременным одношажным ходом. Повороты на лыжах махом и прыжком.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
55	Передвижение одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции 3 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
56	Восстановительный массаж. Поворот переступанием. Игры на лыжах.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-pofizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html
57	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
58	Банные процедуры. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1			https://infourok.ru/material.html?mid=7741

59	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции на лыжах 3км.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
60	Измерение функциональных резервов организма. Прохождение дистанции 3км. Попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным ходом.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5528/conспект/278565/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
62	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ в движении. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conспект/169240/
63	Приёмы и передачи мяча на месте. Передача мяча над собой. Верхняя передача через сетку.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
64	Приёмы и передачи мяча на месте. Верхняя передача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Игра в волейбол.	1			
65	Приёмы и передачи в движении. Стойки игрока. Перемещения игрока.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
66	Приёмы и передачи в движении. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
67	Удары в зону противника 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Игра в волейбол.	1			
68	Удары в зону противника 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Игра в волейбол.	1			
69	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1			https://infourok.ru/pervaya-pomoshh-vo-vremya-zanyatij-fk-i-sportom-4182314.html
70	Блокировка удара. Нижняя и верхняя подача мяча,	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/c

	приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Игра в волейбол.				onspect/
71	Блокировка удара. Переходы игроков по зонам. Прямой нападающий удар.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/
72	Инструктаж по т/б на занятиях плаванием. Спасение на воде. Плавание брассом	1			
73	Плавание брассом. Оказание первой помощи утопающим.	1			
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			
75	Повороты при плавании брассом. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1			
76	Повороты при плавании брассом.	1			
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			
78	ТБ на уроках легкой атлетики. Беговая разминка. ОРУ. Бег на короткие дистанции с ускорением (20-40м).	1			https://infourok.ru/prezentaciya-i-videorolik-nizkiy-start-1413544.html
79	Бег на длинные дистанции. Челночный бег 3*10м. Л/а эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/
80	Прыжки в длину «прогнувшись». Метание мяча с разбега.	1			https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/main/172099/
84	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
85	Занятия физической культурой и режим питания. Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом – 1500 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/
87	Прыжки в длину «согнув ноги». Беговая разминка. ОРУ. Бег 2000 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/77548/
88	Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Прыжки в высоту.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/conspect/95759/
89	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
91	Разминка, направленная на развитие координации движения. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/
92	Инструктаж т/б на занятиях футболом. Разминка с мячами в парах. Ведение мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
93	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии, по дуге, между стойками с обводкой стоек.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
94	Приемы мяча внутренней и внешней частью	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/c

	подъёма ноги.				onspect/22
95	Приемы мяча. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Игра мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
96	ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
97	Передачи мяча на месте и в движении. Игра мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
98	Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
99	Удары по мячу. Штрафной удар (пенальти). Игра в мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
100	Остановки и удары по мячу с места по воротам.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
101	Остановки и удары по мячу в движении.	1			https://infourok.ru/prezentaciya-futbol-udary-po-myachu-ostanovka-myacha-6324593.html
102	Удары по воротам. Комбинация из элементов: ведение мяча, пас, удар по воротам. Игра в мини-футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/conspect/169950/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Виленский М.Я. Физическая культура. 5-6-7 классы. - М.: «Просвещение», 2016.
- Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. - М.: «Просвещение», 2018.
- Матвеев А.Я. Физическая культура. 5 класс. - М.: «Просвещение», 2023.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

ЦОК

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450432

Владелец Колганов Александр Александрович

Действителен с 29.05.2023 по 28.05.2024