

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Широковская школа»
Симферопольского района Республики Крым
(МБОУ «Широковская школа»)

ул. Ленина, д.11, с. Широкое, Симферопольский район, Республика Крым, 297510
ОКПО 00827136, ОГРН 1159102022749, ИНН 9109009625
тел: 3(652) 324-840, e-mail: school_simferopolsiy-rayon37@crimeaedu.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
предметов художественно-
эстетического цикла, физической
культуры и ОБЗР
Протокол №05 от
25.08 2025г.

Руководитель МО

С.В. Крылова

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

МБОУ «Широковская школа»

Л.Е. Горова

«28» 08 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Широковская
школа»

К.В. Шипко

«29» 08 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(соответствует федеральной рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)

Срок реализации программы: **2025-2026 учебный год**

Уровень образования: **основное общее образование**

Классы, в которых реализуется программа: **5-9**

Уровень изучения предмета: **базовый**

Рабочую программу составил: **Тройнина Л.М., учитель физической культуры, специалист**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, 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 – 68 часов (2 часа в неделю).

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 «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 спрыгивание.

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

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, спрыгивании 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 «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 «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.

9 КЛАСС

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 полушпагата, 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 «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 и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, 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 неопредельных 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, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной 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 «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением

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

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

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого 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 ОСНОВНОГО 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 физкультминуток, 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»;

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 физкультурминуток 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;

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;

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 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;

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;

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 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;

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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			Библиотека ЦОК

	"Спортивные игры")				https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.6	Модуль "Спорт"	24			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b

2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.6	Модуль "Спорт"	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	3			Библиотека ЦОК

	деятельность				https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.7	Модуль "Спорт"	31			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2.8	Модуль "Спорт"	30			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

9 КЛАСС

№ п./п.	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

					ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	2	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	5	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	2	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	2	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	5	9	gto.ru

Итого по разделу	91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	17	51	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы		
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ. Физическая культура в основной школе	1			02.09	https://myschool.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности	1			04.09	https://myschool.edu.ru/
3	Высокий старт.Прыжки в длину.Специальные упражнения бегуна.Бег 30 м с высокого старта..	1			05.09	https://myschool.edu.ru/
4	Специальные упражнения бегуна. Бег 30 м.Прыжок в длину с места	1			09.09	https://myschool.edu.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма Прыжки в длину с места. Метание мяча с разбега..	1			10.09	https://myschool.edu.ru/
6	Прыжки в длину с места. Линейные эстафеты.	1			12.09	https://myschool.edu.ru/
7	Бег 60 м. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1			16.09	https://myschool.edu.ru/

8	Прыжки в длину с места на результат. Метание мяча. Эстафеты	1			17.09	https://myschool.edu.ru/
9	Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты.	1			19.09	https://myschool.edu.ru/
10	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1			23.09	https://myschool.edu.ru/
11	Прыжки в высоту. Развитие выносливости	1			24.09	https://myschool.edu.ru/
12	Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка	1			26.09	https://myschool.edu.ru/
13	Прыжки в высоту на результат.	1			30.09	https://myschool.edu.ru/
14	Бег 1000 м.	1			01.10	https://myschool.edu.ru/
15	Преодоление препятствий	1			03.10	https://myschool.edu.ru/
16	Челночный бег 3х 10 м..	1			07.10	https://myschool.edu.ru/
17	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками	1			08.10	https://myschool.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1			10.10	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			14.10	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			15.10	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			17.10	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			21.10	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
23	Бег на короткие дистанции	1			22.10	https://myschool.edu.ru/
24	Правила и техника выполнения норматива	1			24.10	https://myschool.edu.ru/

	комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами					https://www.gto.ru
25	ОТ на уроках гимнастики. Упражнения на развитие гибкости. «Ведение дневника физической культуры».	1			05.11	https://myschool.edu.ru/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			07.11	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. «Режим дня и его значение для современного школьника».	1			11.11	https://myschool.edu.ru/
28	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.. «Самостоятельное составление индивидуального режима дня».	1			12.11	https://myschool.edu.ru/
29	Прыжок в высоту	1			14.11	https://myschool.edu.ru/
30	Подтягивание на высокой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	1			18.11	https://myschool.edu.ru/
31	Висы на перекладине	1			19.11	https://myschool.edu.ru/
32	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, девочки на низкой перекладине	1			21.11	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
33	Кувырок вперёд и назад в группировке. «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца».	1			25.11	https://myschool.edu.ru/

34	Кувырок вперёд ноги «скрестно»..	1			26.11	https://myschool.edu.ru/
35	Кувырок назад из стойки на лопатках. «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».	1			28.11	https://myschool.edu.ru/
36	Опорные прыжки.	1			02.12	https://myschool.edu.ru/
37	«Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»..Эстафеты	1			03.12	https://myschool.edu.ru/
38	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			05.12	https://myschool.edu.ru/
39	«Упражнения для профилактики нарушения осанки».	1			09.12	https://myschool.edu.ru/
40	Упражнения на гимнастической лестнице.	1			10.12	https://myschool.edu.ru/
41	Упражнения на гимнастической скамейке. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности.	1			12.12	https://myschool.edu.ru/
42	Акробатическая комбинация.	1			16.12	https://myschool.edu.ru/
43	Акробатическая комбинация. Развитие координации.	1			17.12	https://myschool.edu.ru/
44	Комбинации из изученных элементов. Прыжковые упражнения	1			19.12	https://myschool.edu.ru/
45	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1			23.12	https://myschool.edu.ru/
46	ОТ на уроках спортивных и подвижных игр. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием . Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	1			24.12	https://myschool.edu.ru/
47	Стойки и передвижения игрока. Техника ловли и передачи мяча на месте	1			26.12	https://myschool.edu.ru/
48	Стойки и передвижения игрока, повороты и	1			30.12	https://myschool.edu.ru/

	остановки. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении					
49	Ведение мяча стоя на месте..в движении	1			13.01	https://myschool.edu.ru/
50	Ловля и передача мяча.	1			14.01	https://myschool.edu.ru/
51	Передача мяча разными способами от груди на месте и в движении	1			16.01	https://myschool.edu.ru/
52	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1			20.01	https://myschool.edu.ru/
53	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и с движением	1			21.01	https://myschool.edu.ru/
54	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1			23.01	https://myschool.edu.ru/
55	Тактика свободного нападения	1			27.01	https://myschool.edu.ru/
56	«Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»	1			28.01	https://myschool.edu.ru/
57	Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1			30.01	https://myschool.edu.ru/
58	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками	1			03..02	https://myschool.edu.ru/
59	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом	1			04.02	https://myschool.edu.ru/
60	Стойки и перемещения игрока. Повороты и остановки.	1			06.02	https://myschool.edu.ru/
61	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1			10.02	https://myschool.edu.ru/
62	Передача мяча над собой.	1			11.02	https://myschool.edu.ru/
63	Прием и передача мяча.	1			13.02	https://myschool.edu.ru/
64	Нижняя подача мяча.	1			17.02	https://myschool.edu.ru/
65	Нижняя прямая подача мяча. Развитие	1			18.02	https://myschool.edu.ru/

	координационных способностей.					
66	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			20.02	https://myschool.edu.ru/
67	Основные приемы игры.	1			24.02	https://myschool.edu.ru/
68	Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов.	1			25.02	https://myschool.edu.ru/
69	Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			27.02	https://myschool.edu.ru/
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			03.03	https://myschool.edu.ru/
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			04.03	https://myschool.edu.ru/
72	Передачи мяча.	1			06.03	https://myschool.edu.ru/
73	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			10.03	https://myschool.edu.ru/
74	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			11.03	https://myschool.edu.ru/
75	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			13.03	https://myschool.edu.ru/
76	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			17.03	https://myschool.edu.ru/
77	Обводка мячом ориентиров	1			18.03	https://myschool.edu.ru/
78	Игры, эстафеты с элементами футбола	1			20.03	https://myschool.edu.ru/
79	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			24.03	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1			25.03	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			27.03	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			07.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			08.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			10.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			14.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
86	Эстафеты Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			15.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
87	Эстафеты Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			17.04	https://myschool.edu.ru https://www.gto.ru /

88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			28.ж04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			29.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			05.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			06.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			08.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			12.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			15.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты				20.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			22.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			26.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практиче ские работы		
1	Вводный, первичный инструктаж по ОТ. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1			01.09	https://myschool.edu.ru/
2	Спецупражнения бегуна. Бег на короткие дистанции	1			03.09	https://myschool.edu.ru/
3	Беговые упражнения. Бег с хода 10-15.Бег 30м,высокий старт	1			05.09	https://myschool.edu.ru/
4	Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60м. Развитие скоростных качеств. Игры с мячом.	1			08.09	https://myschool.edu.ru/
5	Основные показатели физической нагрузки. Прыжки в длину с места	1			10.09	https://myschool.edu.ru/
6	Прыжки в длину с места.	1			12.09	https://myschool.edu.ru/
7	Беговые упражнения.Бег 400 м(д),800(м)	1			15.09	https://myschool.edu.ru/
8	Эстафетный бег	1			17.09	https://myschool.edu.ru/
9	Челночный бег	1			19.09	https://myschool.edu.ru/
10	Кроссовый бег 1000 м Преодоление препятствий	1			22.09	https://myschool.edu.ru/
11	Равномерный бег (7мин)	1			24.09	https://myschool.edu.ru/
12	Прыжки в скакалку.Метание мяча	1			26.09	
13	Кроссовый бег до 2000 м б/в.Эстафеты	1			29.09	https://myschool.edu.ru/

14	Подтягивание, прыжки в скакалку.	1			01.10	https://myschool.edu.ru/
15	Передача эстафетной палочки. Эстафета 4X100 м	1			03.10	https://myschool.edu.ru/
16	Преодоление препятствий	1			06.10	https://myschool.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			08.10	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
18	Первая помощь при травмах. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн	1			10.10	https://myschool.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			13.10	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
20	Скоростной бег с низкого старта	1			15.10	https://myschool.edu.ru/
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			17.10	https://myschool.edu.ru/
22	Спринтерский бег	1			20.10	https://myschool.edu.ru/
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1			24.10	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
24	Гладкий равномерный бег	1			05.11	https://myschool.edu.ru/
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			07.11	https://myschool.edu.ru/
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			10.11	https://myschool.edu.ru/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12.11	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru

28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			14.11	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			17.11	https://myschool.edu.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			19.11	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			21.11	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
32	Лазание по канату в три приема	1			24.11	https://myschool.edu.ru/
33	ОТ на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения	1			26.11	https://myschool.edu.ru/
34	Упражнения на гимнастической стенке	1			28.11	https://myschool.edu.ru/
35	Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке.	1			01.12	https://myschool.edu.ru/
36	Подъем туловища из положения лежа – (1 мин)	1			03.12	https://myschool.edu.ru/
37	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1			05.12	https://myschool.edu.ru/
38	Комбинация элементов в акробатике.	1			08.12	https://myschool.edu.ru/
39	Наклон туловища вперед	1			10.12	https://myschool.edu.ru/
40	акробатические комбинации. Подтягивание.	1			12.12	https://myschool.edu.ru/
41	Акробатические комбинации. Упражнения в равновесии.	1			15.12	https://myschool.edu.ru/
42	Подтягивание в висе	1			17.12	https://myschool.edu.ru/
43	Акробатика	1			19.12	https://myschool.edu.ru/
44	Круговая тренировка	1			22.12	https://myschool.edu.ru/
45	Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Терминология волейбола	1			24.12	https://myschool.edu.ru/
46	Передача мяча разными способами возле стенки, над собой	1			26.12	https://myschool.edu.ru/

47	Нижняя прямая и боковая подачи. Передача мяча двумя руками	1			29.12	https://myschool.edu.ru/
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку	1			12.01	https://myschool.edu.ru/
49	Нижняя прямая и боковая подачи. Передача мяча двумя руками	1			14.01	https://myschool.edu.ru/
50	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку	1			16.01	https://myschool.edu.ru/
51	Стойка и передвижение игрока.	1			19.01	https://myschool.edu.ru/
52	Нижняя прямая и боковая подачи. Передача мяча двумя руками	1			21.01	https://myschool.edu.ru/
53	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	1			23.01	https://myschool.edu.ru/
54	Движения игроков передней и задней линий во время приема мяча	1			26.01	https://myschool.edu.ru/
55	ОТ на уроках баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1			28.01	https://myschool.edu.ru/
56	Ведение мяча в движении	1			30.01	https://myschool.edu.ru/
57	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках	1			02.02	https://myschool.edu.ru/
58	Различные варианты ведения и передач мяча.	1			04.02	https://myschool.edu.ru/
59	Бросок двумя руками от головы.	1			06.02	https://myschool.edu.ru/
60	Бросок двумя руками от головы	1			09.02	https://myschool.edu.ru/
61	Промежуточный контроль	1			11.02	https://myschool.edu.ru/
62	Бросок одной рукой сверху, двумя руками от головы	1			13.02	https://myschool.edu.ru/
63	Ведение мяча с изменением направления. ча	1			16.02	https://myschool.edu.ru/

64	Передачи мяча выученным способом. Прыжки со скакалкой	1			18.02	https://myschool.edu.ru/
65	Передача мяча в тройках в движении со сменой места	1			20.02	https://myschool.edu.ru/
66	Ловля и передачи мяча выученными способами	1			23.02	https://myschool.edu.ru/
67	Передачи мяча	1			25.02	https://myschool.edu.ru/
68	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1			27.02	https://myschool.edu.ru/
69	Игра «Баскетбол» Эстафеты	1			02.03	https://myschool.edu.ru/
70	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.				04.03	https://myschool.edu.ru/
71	ОТ на уроках футбола. Удары внешней частью подъема по неподвижному мячу				06.03	https://myschool.edu.ru/
72	Остановка мяча внутренней стороной стопы в движении				09.03	https://myschool.edu.ru/
73	5 передач мяча на точность				11.03	https://myschool.edu.ru/
74	Удары и остановка мяча разными способами				13.03	https://myschool.edu.ru/
75	Ведения, обводки, передачи				16.03	https://myschool.edu.ru/
76	Ведение с обводкой; удар внутренней стороной стопы				18.03	https://myschool.edu.ru/
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения и передачи мяча				20.03	https://myschool.edu.ru/
78	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки				23.03	https://myschool.edu.ru/
79	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ОТ. Первая помощь при травмах				25.03	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru

80	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ОТ. Первая помощь при травмах				27.03	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты				06.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты				08.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м				10.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м				13.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения				15.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения				17.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				20.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				22.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				24.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				27.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				29.04	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				01.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				04.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				06.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				08.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				11.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				13.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				15.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты				18.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты				20.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени				22.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени				25.05	https://myschool.edu.ru/ https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 01.09	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ. Истоки развития олимпизма в России	1			03.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Спец, упражнения бегуна. Высокий старт	1			04.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом Спец. упражнения бегуна. Высокий старт	1			08.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Высокий старт. Бег на короткие дистанции	1			10.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Упражнения бегуна. Ч/б 3х10м	1			11.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Бег на средние дистанции..Прыжок в длину с места.	1			15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Планирование занятий технической	1			17.09	https://resh.edu.ru/subject/9/

	подготовкой. Старт с опорой на одну руку. Бег на средние дистанции					
8	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. Прыжок в длину с места	1			18.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.	1			22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель	1			24.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние	1			25.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
13	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			01.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			02.10	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
15	Эстафетный бег	1			06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			08.10	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			09.10	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			13.10	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
19	Бег на короткие и средние дистанции	1			15.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			16.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Кроссовая подготовка.	1			20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Бег 500 м.					
22	Кроссовая подготовка. Бег 16-18мин.	1			22.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			23.10	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
24	ОТ на уроках гимнастики. Упражнения на развитие гибкости	1			05.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад..	1			06.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа.	1			10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Комбинации освоенных элементов.	1			12.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения на высокой гимнастической перекладине.Опорный прыжок	1			13.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения для коррекции телосложения. Опорный прыжок	1			17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на гибкость.	1			19.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения на гибкость.	1			20.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см,высокой переклпдине	1			24.11	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
33	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			26.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Гимнастическая полоса препятствий.	1			27.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru

36	ОТ на уроках спортивных игр.Баскетбол: Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	1			02.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1			04.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	1			08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	1			10.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			11.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	1			15.12.	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			17.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			18.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Контроль броска мяча по кольцу.	1			24.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Игра мини-баскетбол 3*3.	1			25.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Планирование занятий технической подготовкой	1			29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Волейбол: передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1			12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой,возле стенки, в парах	1			14.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку.	1			15.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Передача мяча через сетку двумя руками сверху .Верхняя прямая подача мяча	1			19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/

52	Перевод мяча за голову .Верхняя прямая подача мяча	1			21.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча разученными способами	1			22.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Перевод мяча за голову. Нижняя прямая подача.	1			26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча разученными способами	1			28.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Передачи мяча, подачи мяча	1			29.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Контроль выполнения верхней прямой подачи.	1			02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			04.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Перевод мяча за голову.Передачи мяча	1			05.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Игра с использованием разученных технических приёмов	1			11.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Игра с использованием разученных технических приёмов	1			12.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Футбол: ведение мяча ногами.передачи мяча ногой	1			16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			18.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Удары по катящемуся мячу	1			19.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Удары по катящемуся мячу	1			23.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Жонглирование мячом	1			25.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Жонглирование мячом	1			26.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			02.03	https://resh.edu.ru/subject/9/

70	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			04.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			05.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Угловой удар				09.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Угловой удар				11.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Вбрасывание мяча из-за боковой	1			12.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Вбрасывание мяча из-за боковой	1			16.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Игра с использованием разученных технических приёмов	1			18.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Игра с использованием разученных технических приёмов	1			19.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Игра с использованием разученных технических приёмов	1			23.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
79	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Первая помощь при травмах	1			26.03	https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru
80	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			26.03	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			06.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			08.04	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			09.04	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			13.04	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			15.04	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			16.04	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			20.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			22.04	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			23.04	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			27.04	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			29.04	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			30.04	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			04.05	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
94	Правила и техника выполнения норматива	1			06.05	https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					https://www.gto.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине				07.05	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
96	Промежуточная аттестация за курс 7 класса. Выполнение нормативов	1			11.05	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			13.05	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			14.05	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			18.05	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			20.05	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			21.05	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
102	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			26.05	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Вводный, первичный инструктаж по ОТ. Специально-беговые упражнения	1			02.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Высокий старт, стартовый разгон	1			03.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м	1			04.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Высокий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета .Бег 30м	1			09.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег на средние дистанции	1			10.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Упражнения для профилактики утомления. Бег на короткие дистанции. Контроль бега 60м.	1			11.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Бег на длинные дистанции	1			16.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег на длинные дистанции. Контроль бега 1000м	1			17.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Прыжки в длину с места	1			18.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Контроль прыжка в длину	1			23.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			24.09	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
12	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ.	1			25.09	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru

	Первая помощь при травмах					
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 30м	1			30.09	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 60м	1			01.10	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500м.	1			02.10	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000м	1			07.10	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль кроссового бега 3000м	1			08.10	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			09.10	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
19	Коррекция нарушения осанки и избыточной массы тела.	1			14.10	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
20	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			15.10	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.10	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
22	Прыжок в длину с места	1			21.10	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru

23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			22.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления	1			23.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Дыхательная и зрительная гимнастика. Акробатические комбинации	1			05.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	ОТ на гимнастике. Упражнения на гибкость.	1			06.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Акробатические комбинации.	1			11.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Акробатические комбинации.	1			12.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Контроль выполнения акробатических комбинаций	1			13.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			18.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			19.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			20.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			25.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Контроль подтягивания на перекладине.	1			26.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Опорный прыжок	1			27.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Опорный прыжок	1			02.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			03.12	https://resh.edu.ru/subject/9/

38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			04.12	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
39	Прыжки со скакалкой.	1			09.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Волейбол.Правила игры	1			10.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			11.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Прием и передача мяча	1			16.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Подачи мяча	1			17.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Передача мяча через сетку в парах, тройках	1			18.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Передача мяча снизу,сверху над собой,возле стенки	1			23.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Верхняя подача	1			24.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Верхняя подача	1			25.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Нижняя подача	1			30.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Нижняя подача	1			13.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Нападающий удар	1			14.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Нападающий удар через сетку	1			15.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Игровые приемы в волейболе	1			20.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Игра «Волейбол»	1			21.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Игра «Волейбол»	1			22.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Баскетбол. Правила игры	1			27.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Эстафеты с элементами баскетбола	1			28.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Ведение,передачи, повороты с мячом.	1			29.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Повороты с мячом на месте	1			03.02	https://resh.edu.ru/subject/9/

59	Повороты с мячом на месте. Контроль ведения мяча.	1			04.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			05.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Передача мяча одной рукой снизу	1			10.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			11.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Контроль броска мяча по кольцу.	1			12.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			17.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			18.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Тактические действия в защите	1			19.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Тактические действия в защите	1			24.Ж02	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Тактические действия в нападении	1			25.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Тактические действия в нападении	1			26.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			03.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Футбол.Передачи мяча,ведение мяча	1			05.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Выбрасывание мяча из-за боковой линии	1			10.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Удары по мячу в ворота	1			11.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			12.03	https://resh.edu.ru/subject/9/

76	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			17.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Правила игры в мини-футбол	1			18.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Правила игры в мини-футбол	1			19.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Игра по правилам классического футбола	1			24.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Игра по правилам классического футбола	1			25.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
81	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при	1			26.03	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
82	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при	1			07.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			08.04	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			09.04	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			14.04	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			15.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			16.04	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru

88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			21.04	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			22.04	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			23.04	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			28.04	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			29.04	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			30.04	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			06.05	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			07.05	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			12.05	https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1			13.05	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1			14.05	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1			19.05	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль челночного бега 3х10м	1			20.05	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль челночного бега 3х10м	1			21.05	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			26.05	https://resh.edu.ru/subject/9/gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные	Практические		

			работы	работы		Д./З.
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ. Физическая культура в современном обществе	1		1	01.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Бег на длинные дистанции	1		1	04.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета. Бег 30м	1		1	08.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Контроль бега 30м.	1	1		11.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег на длинные дистанции	1		1	15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Контроль бега 1000м.	1	1		18.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1	22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1	25.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Контроль прыжка в длину с места.	1	1		02.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Контроль метания гранаты.	1	1		13.10	https://resh.edu.ru/subject/9/

13	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	16.10	gto.ru
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 60м.	1	1		20.10	gto.ru
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль бега 100м.	1	1		23.10	gto.ru
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	06.11	gto.ru .
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	10.11	gto.ru
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1	13.11	gto.ru
19	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1		1	17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Измерение функциональных резервов организма	1		1	20.11	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты 500г(д), 700г(ю)	1		1	24.11	gto.ru

22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль метания гранаты 500г(д), 700г(ю)	1	1		27.11	gto.ru
23	Длинный кувырок с разбега Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		1	01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Кувырок назад в упор. Контроль выполнения акробатических комбинаций.	1	1		04.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1	98.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Контроль выполнения подтягивания.	1	1		11.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	15.ж12	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	18.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	25.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Ведение баскетбольного мяча	1		1	29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Оказание первой помощи во время	1		1	12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/

	самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха					
34	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1		1	15.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Прыжки в высоту	1	1		19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Контроль прыжка в высоту с разбега.	1	1		22.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передача и ловля мяча	1		1	26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Передача и ловля мяча	1		1	29.01	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Приемы и броски мяча на месте	1		1	02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Контроль передачи и ловли мяча на месте	1	1		05.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1	09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	12.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Контроль ведения мяча.	1	1		19.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	23.02	https://resh.edu.ru/subject/9/

46	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1	26.02	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Приёмы и передачи мяча на месте. Контроль выполнения передач над собой.	1	1		02..03	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Приёмы и передачи в движении	1		1	05.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Нападающий удар.	1		1	09.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Нападающий удар.	1		1	12.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Блокировка	1		1	16.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Блокировка	1		1	19.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Ведение мяча	1		1	23.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Ведение мяча. Контроль ведения футбольного мяча.	1	1		26.03	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Приемы мяча	1		1	06.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Приемы мяча	1		1	09.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Передачи мяча	1		1	13.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Передачи мяча	1		1	16.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Остановки и удары по мячу с места	1			20.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Остановки и удары по мячу с места. Контроль жонглирования футбольного мяча.	1	1		23.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Остановки и удары по мячу в движении	1		1	27.04	https://resh.edu.ru/subject/9/

62	Остановки и удары по мячу в движении	1		1	30.04	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	04.05	gto.ru .
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	07.05	gto.ru .
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	11.05	gto.ru .
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контроль прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1	1		14.05	gto.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	18.05	gto.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил	1		1	21.05	gto.ru

	и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	17	51		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения

<http://pedsovet.su/load/98> - Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/> - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)

https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал.

Разработки уроков физической культуры.

<https://uchitelya.com/fizkultura/> - Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований

<https://konspekteka.ru/fizkultura/> - Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре

<https://www.1urok.ru/categories/17?page=1> - Современный урок физической культуры

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> - Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.

http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей физкультуры

<https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> - Базовые виды спорта

https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta - Виды современного спорта

<http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы

<https://clck.ru/LbZS9> - Электронные учебники по физической культуре

<https://edsoo.ru/constructor/>. - конструктор рабочих программ

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm. - методические видеоуроки для педагогов

https://edsoo.ru/Metodicheskie_posobiya_i_v.htm. - учебные пособия

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/> - Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://urok.1sept.ru/> - «Открытый урок. Первое сентября»

<http://www.nachalka.com/> - «Начальная школа»

<http://www.solnet.ee/> - Детский портал «Солнышко»

<https://levico.ru/> - Шахматы онлайн

<http://school-collection.edu.ru>- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/- Образовательные сайты для учителей физической культуры

<http://www.trainer.h1.ru/>- сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

<http://zdd.1september.ru/>- сайт учителя физической культуры

<https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI> - Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики

<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA> - Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика

Сайты спортивных федераций РФ

<http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола
<http://www.shashki.ru> — Федерация шашек
<http://www.shaping.ru> — Федерация шейпинга
<http://www.aiki.ru> — Федерация айкидо
<http://www.aerobics.ru> — Федерация аэробики
<http://www.billiard-info.ru> — Федерация бильярдного спорта
<http://www.volley.ru> — Федерация волейбола
<http://www.rfrg.org> — Федерация художественной гимнастики.

Календарь воспитательных событий на 2025-2026 учебный год 2025 – год Защитника Отечества

Сентябрь

- 1 сентября - День знаний
- 3 сентября - День окончания Второй мировой войны
- 3 сентября - День солидарности в борьбе с терроризмом
- 7 сентября - 212 лет со дня Бородинского сражения
- 8 сентября - Международный день распространения грамотности
- 27 сентября - День работника дошкольного образования

Октябрь

- 1 октября - Международный день пожилых людей
- 1 октября - Международный день музыки
- 5 октября - Международный день учителя
- 16 октября - День отца в России
- 25 октября - Международный день школьных библиотек (четвертый понедельник октября)

Ноябрь

- 4 ноября - День народного единства
- 8 ноября - День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
- 20 ноября - День начала Нюрнбергского процесса
- 27 ноября - День матери в России
- 30 ноября - День Государственного герба Российской Федерации

Декабрь

- 3 декабря - День Неизвестного Солдата
- 3 декабря - Международный день инвалидов
- 5 декабря - День добровольца (волонтера) в России
- 8 декабря - Международный день художника
- 9 декабря - День Героев Отечества
- 12 декабря - День Конституции Российской Федерации (12 декабря)
- 25 декабря - День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации

Январь

- 25 января - День российского студенчества
- 27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады
- 27 января - День освобождения Красной армией крупнейшего "лагеря смерти" Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста
- 2 февраля - 83 года со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве

Февраль

- 8 февраля - День российской науки
- 15 февраля - День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
- 21 февраля - Международный день родного языка
- 23 февраля - День защитника Отечества

Март

- 8 марта - Международный женский день
- 18 марта - День воссоединения Крыма и России
- 27 марта - Всемирный день театра

Апрель

12 апреля - День космонавтики, 68 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли

19 апреля - День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны

22 апреля - Всемирный день Земли

27 апреля - День российского парламентаризма

Май

1 мая - Праздник Весны и Труда

9 мая - День Победы

19 мая - День детских общественных организаций России

24 мая - День славянской письменности и культуры

Июнь

1 июня - День защиты детей

6 июня - День русского языка - Пушкинский день России

12 июня - День России

22 июня - День памяти и скорби

27 июня - День молодёжи

Июль

8 июля - День семьи, любви и верности

30 июля - День Военно-морского флота

Август

августа - День физкультурника

22 августа - День Государственного флага Российской Федерации

23 августа - 83 года со дня Победы советских войск над немецкой армией в битве под Курском в 1943 году

27 августа - День российского кино