

ИВАНОВА
ТАТЬЯНА
АНАТОЛЬЕВНА


Подписано цифровой
подписью: ИВАНОВА
ТАТЬЯНА АНАТОЛЬЕВНА
Дата: 2023.11.11 15:47:08
+04'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Комитет по образованию администрации Энгельсского муниципального района
МОУ «СОШ № 26»

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей общеобразовательных
дисциплин
Руководитель  И.А. Зюзина
Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Н. Гришина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 26»
 Т.А. Иванова
Приказ № 303 от
«01» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

Учитель физической культуры
Морозова Дарья Сергеевна

Энгельс 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленность программ по физической культуре
Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей 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 международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практических показателях результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении, а также усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового 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, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию 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 разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 85 часов из общего числа (1 час в 2 недели в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования в организации культуры спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных физических культур, их связь со стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения о олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. 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 экономического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после лечебного применения в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, смотровой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений,

развитию независимости; Создает телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Пройдите по гимнастической скамейке правым и левым боком, держа за плечи.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрыми движениями с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега.

Метание воздушного шара с перемещением в вертикальной фиксированной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трёх шагов разбегается.

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в связи с недостаточностью материальной базы. Проводится теоретическая часть лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Пионербол. Подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху и сверху на месте и в движении, ранее изученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней ступени стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по вопросам физической подготовки. Правила 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах с физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры ног врозь, перемахи вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Продолжайте с опорами на одной и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в связи с недостаточностью материальной базы. Проводится теоретическая часть лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разработанных технических приемов при остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия в качестве основы технической подготовки включают в себя машинные навыки и инженерные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, причины и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способны измерять оздоровительный результат занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавленными ранее разученными упражнениями: для коррекции телосложения и сохранения возможностей осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические моменты: акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнением выносливости, прыжками с разбегами в высоту способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в связи с недостаточностью материальной базы. Проводится теоретическая часть лыжной подготовки. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

Футбол. Средние и выполнение длинных передач мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и изучать

фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц рук и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с определением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличением числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушках). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега метода «прогнозирования».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в связи с недостаточностью материальной базы. Проводится теоретическая часть лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Пионербол. Поддача, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы, заблокируйте внутреннюю внутреннюю часть стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (девушек). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 организация ведут здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Измерение резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими движениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия культурой физической формы и режима питания. Упражнения для сброса 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 на ногах врозь (юноши). Кувырков вперед с опорой на руки (юноши).

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 спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

Модуль «Зимние виды спорта».

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в связи с недостаточностью материальной базы. Проводится теоретическая часть лыжной подготовки. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Пионербол. Техническая подготовка в игровых действиях: подача мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, прием и передача, остановка и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с деревянными отягощениями

(напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с видами отягощениями). Переноска непрелельных тяжестей (мальчики – метод сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Поверните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой четвертью шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся 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 скалку на месте и в движении по склону прыжки на склоне. Преодоление полос, включающаяся в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опор по высоте и наклону, повороты, бегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, выступаний на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта обеспечивают среднюю скорость движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и бег на длительные дистанции в режимах умеренной и большой скорости. Кроссовый бег.

Развитие партнерских отношений.

Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по поднятию и наклону, ограниченная ширина опоры (без предмета и закрытой головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных направлений. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению

и расслаблению мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов.

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная графическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя на ногах в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей циклическую кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 мышцах и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упор на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, подъём ног в Вызы на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны), подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на развитие мышечных групп (с формированием темпа движения без потерь качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом». » с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями проводят в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки по высоте с продвижением и изменением назад, поворотами вправо и влево, на правую, поворотную ногу и поочерёдно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с наблюдениями отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с последствиями отягощений на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бегите на место с высокой 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). Бегите с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скачку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию революции (разрушаются на основе учебных материалов модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Пионербол

1) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального измерения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в пионербол на столе по объёму времени игры.

2) Бросок мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бегите по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча вмячом в стену одной (обеими) руками, держа его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинайте с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бегите в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бегите с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скачку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу см. вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с внешними отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с взгляди отягощениями (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 расстояния с большей скоростью и переходом к отдыху. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной ширины.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя личность, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

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

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения **в 5 классе** обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложениями;

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

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою 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;

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

пионербол (приём и передача мяча двумя руками сверху и сверху с места и в движении, подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом).

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

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

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

отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и составить из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять изменения 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 методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

пионербол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов 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 окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;

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

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

пионербол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий 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 окончанию обучения **в 8 классе** обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнение кувырка вперед и соскока, наблюдение за их выполнением другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);

Выполнять прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

пионербол (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 части подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения **в 9 классе** обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

разуметь использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

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

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);

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

совершенствовать технические действия в существующих играх: пионербол, футбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общefизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей 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	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/26

					2824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/26 1538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/26 1316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
Итог по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований	9			

	комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу	59				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль	8			

	"Зимние виды спорта")				
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
Итого по разделу		4			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1			Дата проведения плана факт после номера	
2	Олимпийские игры древности. Режим дня.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/
3	Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
4	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/
5	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Упражнения утренней зарядки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/

6	Упражнения на развитие гибкости.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
7	Упражнения на развитие координации.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
8	Упражнения на формирование телосложения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
9	Кувырок вперёд и назад в группировке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
10	Кувырок вперёд ногами «скрестно».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
11	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				
12	Опорные прыжки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
13	Опорные прыжки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
14	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				
15	Упражнения на гимнастическом лестнице.	1				
16	Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
17	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
18	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/

19	Бегнакороткиедистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
20	Бегнакороткиедистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
21	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/
22	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/
23	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
24	Метание малого мяча на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
25	Бегнадлинныедистанции.	1				
26	Бегнакороткиедистанции.	1				
27	Передвижение на лыжах попеременным двухшажнымходом. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
28	Повороты на лыжах способом переступания. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
29	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Бегс заданиями.	1				
30	Подъём в горку на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/

	способом «лесенка». Смешанное передвижение.					art/263135/
31	Спуск на лыжах с пологого склона. Бег с ускорением, на перегонки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
32	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление препятствий.	1				
33	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Бег в чередовании с ходьбой.	1				
34	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Бег в чередовании с ходьбой.	1				
35	Техника ловли мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
36	Техника ловли мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
37	Техника передачи мяча.	1				
38	Техника передачи мяча.	1				
39	Ведение мяча стоя на месте.	1				
40	Ведение мяча в движении.	1				
41	Ведение мяча в движении.	1				
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1				
43	Технические действия с мячом.	1				
44	Технические действия с	1				

	мячом.					
45	Прямаянижняподачамяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
46	Прямаянижняподачамяча.	1				
47	Приём и передача мяча снизу.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
48	Приём и передача мяча снизу.	1				
49	Приём и передача мяча сверху.	1				
50	Приём и передача мяча сверху.	1				
51	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1				
52	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				
53	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/
54	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1				
55	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1				
56	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/
57	Ведениефутбольногомяча «змейкой».	1				
58	Обводкамячомориентиров.	1				
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/

	Физическая подготовка.					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Бег на 30м. Эстафеты.	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				

	Подвижные игры.					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

6 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
2	История первых Олимпийских игр современности.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
3	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
4	Основныепоказателифизическойнагрузки.	1				
5	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/
6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/
7	Упражнениядлякоррекциитеплоголожения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
8	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
9	Упражнения для профилактики нарушений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/

	осанки.					
10	Акробатическиекombинации.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
11	Акробатическиекombинации.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
12	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
13	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1				
14	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1				
17	Упражнения ритмической гимнастики.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
18	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1				
19	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1				
20	Спринтерский бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
21	Спринтерский бег.	1				
22	Гладкий равномерный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
23	Гладкий равномерный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
24	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/

25	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				
26	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1				
27	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/
28	Передвижение одновременным одношажным ходом. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
29	Передвижение одновременным одношажным ходом. Медленный, равномерный. (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.	1				
30	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Бег в среднем темпе до 10 мин.	1				
31	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Смешанное передвижение.	1				
32	Упражнения лыжной подготовки. Бег с ускорением, на перегонки	1				
33	Упражнения лыжной подготовки. Преодоление	1				

	препятствий.					
34	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Бег в чередовании с ходьбой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
35	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Бег в чередовании с ходьбой.	1				
36	Передвижение в стойке баскетболиста.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
37	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1				
38	Остановка двумя шагами и прыжком.	1				
39	Остановка двумя шагами и прыжком.	1				
40	Упражнения в ведении мяча.	1				
41	Упражнения на передачу и броски мяча.	1				
42	Упражнения на передачу и броски мяча.	1				
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				
46	Передача мяча двумя руками	1				

	снизу в разные зоны площадки.					
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1				
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1				
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1				
52	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				
53	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1				
57	Игровая деятельность с	1				

	использованием технических приёмов передачи мяча.					
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1				
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1				
60	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1				

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизу чения	Электронныецифровыеобразова тельныересурсы
		Вс его	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1				
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1				
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.Тактическаяподг отовка.	1				
4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1				
5	Планированиезанятийтехническ ойподготовкой.	1				
6	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1				
7	Упражнениядлякоррекциителос ложения.	1				
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				

10	Акробатические комбинации.	1				
11	Стойка на голове с опорой на руки.	1				
12	Комплекс упражнений степ-аэробики.	1				
13	Комплекс упражнений степ-аэробики.	1				
14	Комбинация на гимнастическом бревне.	1				
15	Комбинация на гимнастическом бревне.	1				
16	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1				
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1				
18	Преодоление препятствий на ступах.	1				
19	Преодоление препятствий на ступах.	1				
20	Преодоление препятствий прыжком в беге.	1				
21	Преодоление препятствий прыжком в беге.	1				
22	Эстафетный бег.	1				
23	Эстафетный бег.	1				
24	Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1				
25	Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1				
26	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				

27	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				
28	Торможение на лыжах способом «упор». Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1				
29	Торможение на лыжах способом «упор». Медленный, равномерный продолжительный.	1				
30	Поворот упором при спуске с пологого склона. Бег в среднем темпе до 10 мин.	1				
31	Поворот упором при спуске с пологого склона. Смешанное передвижение.	1				
32	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Бег с ускорением, на перегонки.	1				
33	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Бег с вращением, зигзагом.	1				
34	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Кросс по слабопересечённой местности.	1				
35	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Преодоление препятствий.	1				
36	Передача мяча после отскока от пола.	1				
37	Ловля мяча после отскока от пола.	1				

38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				
40	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1				
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1				
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
44	Верхняя прямая подача мяча.	1				
45	Верхняя прямая подача мяча.	1				
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1				
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1				
48	Перевод мяча за голову.	1				
49	Перевод мяча за голову.	1				
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1				
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1				

54	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1				
55	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1				
56	Тактические действия при выполнении углового удара.	1				
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
60	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Метание мяча весом 150г.	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м.	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег	1				

	на лыжах 2 км.					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3*10м.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1				
2	Адаптивная и лечебная физическая культура.	1				
3	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела.	1				
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	1				
5	Составление планов для самостоятельных занятий.	1				
6	Способы учёта индивидуальных особенностей. Профилактика умственного перенапряжения.	1				
7	Упражнениядляпрофилактики иутомления.	1				
8	Дыхательная и зрительнаягимнастика.	1				
9	Акробатическиекombинации.	1				

10	Акробатические комбинации.	1				
11	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				
12	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				
13	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1				
14	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1				
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1				
16	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1				
17	Бег на короткие дистанции.	1				
18	Бег на средние дистанции.	1				
19	Бег на длинные дистанции.	1				
20	Бег на длинные дистанции.	1				
21	Прыжки в длину с разбега.	1				
22	Прыжки в длину с разбега.	1				
23	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				
24	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				
25	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1				
26	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				
27	Техника передвижения на лыжах одновременным	1				

	бесшажным ходом. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.					
28	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Медленный, равномерный, продолжительный бег.	1				
29	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Бег в среднем темпе до 10 мин.	1				
30	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Смешанное передвижение.	1				
31	Торможение боковым скольжением. Бег с ускорением, на перегонки	1				
32	Переход с одного лыжного хода на другой. Кросс по слабопересечённой местности.	1				
33	Переход с одного лыжного хода на другой. Преодоление препятствий.	1				
34	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Бег в чередовании с ходьбой.	1				
35	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Бег в чередовании с	1				

	ходьбой.					
36	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Бег в чередовании с ходьбой.	1				
37	Повороты с мячом на месте.	1				
38	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				
39	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				
40	Передача мяча одной рукой снизу.	1				
41	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				
43	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				
45	Прямой нападающий удар	1				
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
47	Тактические действия в защите	1				
48	Тактические действия в защите	1				
49	Тактические действия в нападении	1				
50	Тактические действия в нападении	1				

51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
53	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1				
54	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1				
55	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1				
56	Правила игры в мини-футбол.	1				
57	Правила игры в мини-футбол.	1				
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1				
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1				
60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
61	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпритравмах.	1				
62	Правила и техника	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Метание мяча весом 150г.					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м.	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
68	Правила и техника	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практическиер работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1				
2	Туристские походы как форма активного отдыха.Профессионально-прикладнаяфизическая культура.	1				
3	Восстановительныймасаж.	1				
4	Восстановительныймасаж.	1				
5	Банньепроцедуры.	1				
6	Измерение функциональных резервов организма.	1				
7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
8	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы	1				

	тела.					
9	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
10	Длинныйкувырок с разбега.	1				
11	Длинныйкувырок с разбега.	1				
12	Кувырокназад в упор.	1				
13	Кувырокназад в упор.	1				
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1				
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1				
16	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				
17	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				
18	Бегнакороткиедистанци и.	1				
19	Бегнадлинныедистанци и.	1				
20	Прыжки в длину «прогнувшись».	1				
21	Прыжки в длину	1				

	«прогнувшись».					
22	Прыжки в длину «согнув ноги».	1				
23	Прыжки в длину «согнув ноги».	1				
24	Прыжки в высоту.	1				
25	Прыжки в высоту.	1				
26	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				
27	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				
28	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1				
29	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции.	1				
30	Передвижение одновременным одношажным ходом. Бег в среднем темпе до 10 мин.	1				
31	Передвижение одновременным	1				

	одношажным ходом. Смешанное передвижение.					
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Бег с ускорением, на перегонки.	1				
33	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Бег с вращением, зигзагом.	1				
34	Плавание брассом. Кросс по слабопересечённой местности.	1				
35	Плавание брассом. Преодоление препятствий.	1				
36	Повороты при плавании брассом. Бег в чередовании с ходьбой.	1				
37	Повороты при плавании брассом. Бег в чередовании с ходьбой.	1				
38	Ведение мяча.	1				
39	Передача мяча.	1				
40	Передача мяча.	1				
41	Приемы и броски мяча на месте.	1				
42	Приемы и броски мяча на месте.	1				
43	Приемы и броски мяча в прыжке.	1				
44	Приемы и броски мяча	1				

	после ведения.					
45	Приемы и броски мяча после ведения.	1				
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1				
47	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1				
48	Приёмы и передачи мяча на месте.	1				
49	Приёмы и передачи мяча на месте.	1				
50	Приёмы и передачи в движении.	1				
51	Приёмы и передачи в движении.	1				
52	Удары.	1				
53	Блокировка.	1				
54	Ведениемяча.	1				
55	Приемьяча.	1				
56	Передачимяча.	1				
57	Передачимяча.	1				
58	Остановки и удары по мячу с места.	1				
59	Остановки и удары по мячу с места.	1				
60	Остановки и удары по мячу в движении.	1				
61	Остановки и удары по мячу в движении.	1				

62	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м. Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Бег на 2000м или 3000м.	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Кросс на 3 км или 5км.	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура в основной школе	1		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		
3	Олимпийские игры древности	1		
4	Режим дня	1		
5	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		
6	Определение состояния организма	1		
7	Упражнения утренней зарядки	1		
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		
9	Упражнения на развитие гибкости	1		
10	Упражнения на развитие координации	1		
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		
12	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		
13	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
14	Бег на длинные дистанции	1		
15	Бег на длинные дистанции	1		
16	Бег на короткие дистанции	1		
17	Бег на короткие дистанции	1		
18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		

19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
20	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
21	Техника ловли мяча	1		
22	Техника ловли мяча	1		
23	Техника передачи мяча	1		
24	Техника передачи мяча	1		
25	Ведение мяча стоя на месте	1		
26	Ведение мяча стоя на месте	1		
27	Ведение мяча в движении	1		
28	Ведение мяча в движении	1		
29	Технические действия с мячом	1		
30	Прямая нижняя подача мяча	1		
31	Прямая нижняя подача мяча	1		
32	Приём и передача мяча снизу	1		
33	Приём и передача мяча снизу	1		
34	Приём и передача мяча сверху	1		
35	Приём и передача мяча сверху	1		
36	Технические действия с мячом	1		
37	Технические действия с мячом	1		
38	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
39	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
40	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		

41	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
42	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		
43	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		
44	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
45	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
46	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		
47	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		
48	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1		

	положения лежа на спине. Подвижные игры			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
65	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		
66	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		
67	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		
68	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 6А		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	факт	
1	История первых Олимпийских игр современности	1					
2	Основные показатели физической нагрузки	1					
3	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1					
4	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1					
5	Акробатические комбинации	1					
6	Акробатические комбинации	1					
7	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1					
8	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1					
9	Лазание по канату в три приема	1					
10	Лазание по канату в три приема	1					
11	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1					
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1					
13	Спринтерский бег	1					
14	Спринтерский бег	1					
15	Гладкий равномерный бег	1					

16	Гладкий равномерный бег	1					
17	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1					
18	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1					
19	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1					
20	Прыжки вверх толчком одной ногой	1					
21	Прыжки вверх толчком одной ногой	1					
22	Остановка двумя шагами и прыжком	1					
23	Остановка двумя шагами и прыжком	1					
24	Упражнения в ведении мяча	1					
25	Упражнения в ведении мяча	1					
26	Упражнения на передачу и броски мяча	1					
27	Упражнения на передачу и броски мяча	1					
28	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1					
29	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1					
30	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1					
31	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1					
32	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1					
33	Передача мяча двумя руками снизу в	1					

	разные зоны площадки						
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1					
35	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1					
36	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1					
37	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1					
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1					
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1					
40	Удар по катящемуся мячу с разбега	1					
41	Удар по катящемуся мячу с разбега	1					
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1					
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1					
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1					
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1					

	передачи мяча						
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1					
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1					
48	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1					
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1					
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1					
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1					
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1					
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1					
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1					

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1					

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени	1					
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
4	Упражнения для коррекции телосложения	1				
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
7	Акробатические комбинации	1				
8	Лазанье по канату в два приёма	1				
9	Лазанье по канату в два приёма	1				
10	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
11	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
12	Эстафетный бег	1				
13	Эстафетный бег	1				
14	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
15	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				

16	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
17	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
18	Передача мяча после отскока от пола	1				
19	Передача мяча после отскока от пола	1				
20	Ловля мяча после отскока от пола	1				
21	Ловля мяча после отскока от пола	1				
22	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
24	Верхняя прямая подача мяча	1				
25	Верхняя прямая подача мяча	1				
26	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
27	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
28	Перевод мяча за голову	1				
29	Перевод мяча за голову	1				
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
32	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
33	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
34	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				

35	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
36	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
37	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
38	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
39	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
43	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
44	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				

48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				

68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Коррекция нарушения осанки	1				
4	Коррекция избыточной массы тела	1				
5	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
6	Профилактика умственного перенапряжения	1				
7	Упражнения для профилактики утомления	1				
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
9	Акробатические комбинации	1				
10	Акробатические комбинации	1				
11	Бег на короткие дистанции	1				
12	Бег на средние дистанции	1				
13	Бег на длинные дистанции	1				
14	Бег на длинные дистанции	1				
15	Прыжки в длину с разбега	1				
16	Прыжки в длину с разбега	1				
17	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
18	Прыжок в длину с разбега способом	1				

	«прогнувшись»					
19	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
20	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
21	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
22	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
23	Повороты с мячом на месте	1				
24	Повороты с мячом на месте	1				
25	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
26	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
27	Передача мяча одной рукой снизу	1				
28	Передача мяча одной рукой снизу	1				
29	Прямой нападающий удар	1				
30	Прямой нападающий удар	1				
31	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
32	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
33	Тактические действия в защите	1				
34	Тактические действия в защите	1				
35	Тактические действия в нападении	1				
36	Тактические действия в нападении	1				

37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
39	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
40	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
41	Правила игры в мини-футбол	1				
42	Правила игры в мини-футбол	1				
43	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
44	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
45	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
46	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
51	Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО: Кросс на 3 км					
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
3	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
4	Занятия физической культурой и режим питания	1				
5	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				
6	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
7	Длинный кувырок с разбега	1				
8	Кувырок назад в упор	1				
9	Упражнения черлидинга	1				
10	Упражнения черлидинга	1				
11	Бег на короткие дистанции	1				
12	Бег на короткие дистанции	1				
13	Бег на длинные дистанции	1				
14	Бег на длинные дистанции	1				
15	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
16	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
17	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				

18	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
19	Прыжки в высоту	1				
20	Прыжки в высоту	1				
21	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
22	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
23	Ведение мяча	1				
24	Ведение мяча	1				
25	Передача мяча	1				
26	Передача мяча	1				
27	Приемы и броски мяча на месте	1				
28	Приемы и броски мяча на месте	1				
29	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
30	Приемы и броски мяча после ведения	1				
31	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
32	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
33	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
34	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
35	Приёмы и передачи в движении	1				
36	Приёмы и передачи в движении	1				
37	Блокировка	1				
38	Блокировка	1				
39	Ведение мяча	1				
40	Ведение мяча	1				

41	Приемы мяча	1				
42	Приемы мяча	1				
43	Передачи мяча	1				
44	Передачи мяча	1				
45	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
46	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и	1				

	разгибание рук в упоре лежа на полу					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом	1				

	150г, 500г(д), 700г(ю)					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

