

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Администрация МО "Светловский городской округ"

МБОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО

Руководитель
ШМО учителей предметов
эстетического цикла ОТД и ОБЖ

Т.А. Костина

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета

Л.В. Ракович

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ СОШ № 1

Т.В. Дерганова

Приказ №1 от «25» августа 2023 протокол №1 от «26» августа приказ № 421 от «26» августа

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Дерганова Татьяна Васильевна
Директор
Сертификат:
00F26935D97D7FB7F19D20A32BE316D55F
Срок действия с 26.05.2023 до 18.08.2024
Подписано: 04.09.2023 12:01 (UTC)

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с ЗПР 5 – 9 классов**

г. Светлый
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся,

освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 476 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Ориентирована на УМК: Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» -2023г;

Основные направления коррекционной работы при изучении учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося

Неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы ЗПР в школе VII вида направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ЗПР к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Кроссовая подготовка»: бег по пересечённой местности в медленном темпе до 5 мин.
Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Кроссовая подготовка»: бег по пересечённой местности в медленном темпе до 6-8 мин.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и

двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Кроссовая подготовка» умение бегать в медленном темпе до 2000м

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Кроссовая подготовка» Умение пробегать в медленном темпе до 2000м

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Кроссовая подготовка» Умение пробегать в медленном темпе до 3000м

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным

отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Кроссовый бег. *Развитие координации движений.*

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Кроссовая подготовка	6			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30		0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу:		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Кроссовая подготовка	7	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					

1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Кроссовая подготовка (модуль Кроссовая подготовка)	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Кроссовая подготовка (модуль Кроссовая подготовка)	9	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Кроссовая подготовка (модуль Кроссовая подготовка)	4	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		60			
Название модуля					
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. Лёгкая атлетика . Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Лёгкая атлетика . Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Олимпийские игры древности. Лёгкая атлетика . Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Входной контроль: бег 30 м на время	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4	Режим дня. Лёгкая атлетика Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ в движении.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием. Лёгкая атлетика Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Лёгкая атлетика Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Определение состояния организма. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Лёгкая атлетика Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Составление дневника по физической культуре. Лёгкая атлетика Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Упражнения утренней зарядки Кроссовая подготовка . Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Кроссовая подготовка . Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Кроссовая подготовка Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	игра «Паровозики». Развитие выносливости.					
12	Упражнения на развитие гибкости. Кроссовая подготовка Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Бег 2 км без учета времени	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Упражнения на развитие координации. Кроссовая подготовка Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости бег 1000м на время.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Упражнения на формирование телосложения. Кроссовая подготовка: Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей Кувырок вперед и назад в группировке. Инструктаж по ТБ.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Опорные прыжки- Прыжок ноги врозь через козла.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

19	Гимнастика. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь через козла.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь через козла	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Гимнастика. Упражнения на гимнастической лестнице. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь через козла. Развитие силовых способностей.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ с гимнастической скакалкой. ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Промежуточный контроль: Подтягивания в висе м- на высокой перекладине, д- на низкой.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Волейбол. Инструктаж по т/б. Теоретические сведения. Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Зачёт: оценка техники выполнения передачи мяча сверху.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.					
27	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

35	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Оценка техники выполнения стойки и передвижений игрока	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Оценка техники выполнения техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Развитие координационных качеств. Оценка техники выполнения техники ведения мяча «змейкой»	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Баскетбол. Техника ловли мяча. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.					
42	Баскетбол. Техника ловли мяча Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Баскетбол. Техника передачи мяча. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции Играв мини-баскетбол.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Баскетбол. Техника передачи мяча. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. оценка техники передач мяча.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Баскетбол Ведение мяча стоя на месте	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Баскетбол. Ведение мяча в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Баскетбол. Ведение мяча в движении. Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Оценка техники штрафного броска.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Футбол. Технические действия с мячом	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Футбол. Технические действия с мячом	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Футбол. Технические действия с мячом	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Футбол. Технические действия с мячом	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

53	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Футбол. Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Футбол. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Футбол. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Кроссовая подготовка Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Кроссовая подготовка: Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Кроссовая подготовка: Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Кроссовая подготовка: Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. Оценка техники бега на выносливость 2000м	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Легкая атлетика: Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

66	Легкая атлетика: Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Легкая атлетика: Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Контрольный зачёт: Бег 1000 м на время.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Легкая атлетика: Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Легкая атлетика: Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Оценка техники прыжка в высоту.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	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	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Оценка техники прыжка в длину с места. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Оценка техники: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Оценка техники метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Оценка техники Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Круговая эстафета. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Итоговый контроль: бег 30 м на время.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Легкая атлетика. Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Легкая атлетика. Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	История первых Олимпийских игр современности Легкая атлетика Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Входной контроль: бег 30м на время	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4	Составление дневника физической культуры Легкая атлетика . Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Оценка техники бега на 60 м на время	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Физическая подготовка человека Легкая атлетика . Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Основные показатели физической нагрузки Легкая атлетика . Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Легкая атлетика . Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Легкая атлетика . Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. оценка техники прыжка в длину с разбега .	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения Легкая атлетика Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	качеств. Правила соревнований в метании					
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании оценка техники метания мяча в цель	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. «Лапта»	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости. «Лапта»	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Кроссовая подготовка. Контрольный зачёт: бег 2000 м на время. Развитие выносливости. Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Гимнастика. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Гимнастика. Акробатические комбинации. Оценка техники акробатической	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	комбинации из 5- 7 элементов.					
21	Гимнастика. Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастика. Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастика. Опорные прыжки через гимнастического козла.- оценка техники.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Гимнастика Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Гимнастика Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Гимнастика. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Гимнастика. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Промежуточный контроль: подтягивание в висе на высокой перекладине (м), на низкой (д).	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Гимнастика. Лазание по канату в три приема	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Гимнастика. Лазание по канату в три приема. Оценка техники выполнения.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Гимнастика .Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста. Инструктаж по т/б.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

38	Баскетбол. Упражнения в ведении мяча. Оценка техники выполнения	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Баскетбол. Упражнения в ведении мяча.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча. Оценка техники выполнения	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Штрафной бросок-оценка техники выполнения.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Волейбол. Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Контрольный зачёт: оценка техники прямой подачи мяча.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

63	Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Лёгкая атлетика. Гладкий равномерный бег	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту. Оценка техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30м на время. Эстафеты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м. на время. Эстафеты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 200м. Оценка техники выполнения.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 м. Подводящие упражнения	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2000м. Подводящие упражнения	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3000м. Подводящие упражнения	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(д). Эстафеты.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Оценка техники выполнения. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Оценка техники выполнения Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Оценка техники выполнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Оценка техники выполнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Оценка техники выполнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Оценка техники выполнения. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Оценка техники выполнения. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Итоговая к/р: бег 60м на время.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России Легкая атлетика. Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России Легкая атлетика Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

3	<p>Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом Легкая атлетика Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. ВПМ «Угадай и догони»</p> <p>Контрольный зачет: бег 30 м на время .</p>	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	<p>Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Легкая атлетика</p>	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	<p>Тактическая подготовка Легкая атлетика Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств</p>	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	<p>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий Легкая атлетика. Входной контроль: бег 60 м на время. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств</p>	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	<p>Планирование занятий технической подготовкой Легкая атлетика. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.</p>	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	<p>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой Легкая атлетика. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Правила соревнований по метанию.					
9	Упражнения для коррекции телосложения Легкая атлетика . Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шаг на дальность. ОРУ. Специальные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольный зачёт: метание мяча на дальность	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки Легкая атлетика . Контрольный зачёт: прыжки в длину с разбега . Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Кроссовая подготовка . Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега на средние дистанции	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Кроссовая подготовка . Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Кроссовая подготовка . Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Кроссовая подготовка . Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега на средние дистанции	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Кроссовая подготовка . Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий шаговым шагом. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Кроссовая подготовка . Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий шаговым шагом. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Кроссовая подготовка . Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий шаговым шагом. Спортивная	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. .					
18	Кроссовая подготовка. Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Контрольный зачёт: бег 2000м без учёта времени	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Контрольный зачёт: бег 1000м на время.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Гимнастика. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Инструктаж по т/б. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастика. Акробатические комбинации. Висы. Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастика. Акробатические пирамиды. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	другой подъем переворотом (д.).					
25	Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Промежуточная контроль: Оценка выполнения техники висов. Подтягивания. м - высокой перекладине, д - низкой	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Гимнастика. Комплекс упражнений степ-аэробики. Акробатика. Лазание по канату. ОРУ с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне. Акробатика. Лазание по канату. ОРУ с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Контрольный зачёт: оценка техники выполнения акробатической комбинации из 7-10 элементов	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне. Контрольный зачёт: оценка техники опорного прыжка способом «ноги врозь» (девочки), согнув ноги (мальчики)	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Гимнастика. Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Гимнастика. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Гимнастика. Лазанье по канату в два приёма	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

33	Гимнастика. Лазанье по канату в два приёма.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Гимнастика. Преодоление препятствий наступанием. Лазание по канату в три приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Контрольный зачёт: Лазание по канату в 3 приёма.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Гимнастика. Преодоление препятствий наступанием	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Гимнастика. Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Гимнастика. Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола. Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	игрока. Передачи мяча одной рОукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.					
43	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Контрольный зачёт: оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение..	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов оценка техники штрафного броска.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Эстафеты с элементами волейбола. Нижняя прямая подача	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	мяча.Игра по упрощенным правилам					
51	Волейбол Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Волейбол Перевод мяча за голову. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Волейбол. Перевод мяча за голову. к\зачёт -подача мяча через сетку.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Волейбол Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Волейбол Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Волейбол Средние и длинные передачи мяча по прямой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с элементами волейбола	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Волейбол Средние и длинные передачи мяча по прямой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Двусторонняя игра	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Волейбол. Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Контрольный зачёт: оценка техники передачи мяча двумя руками в парах через сетку.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара. Нападающий удар. Нижний приём у Остены. Двусторонняя игра	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

61	Футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Лёгкая атлетика. Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Лёгкая атлетика. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Контрольный зачёт:	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Контрольный зачёт.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Итоговый контроль: бег 60м на время	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафетный бег.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Контрольный зачёт.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Контрольный зачёт.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Контрольный зачёт.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Контрольный зачёт.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине Контрольный зачёт.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г Контрольный зачёт:	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Контрольный зачёт:	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика Инструктаж по т/б. Низкий старт(30–40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Легкая атлетика Низкий старт(30–40м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура Легкая атлетика . . Низкий старт(30–40м).Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Контрольный зачет: бег 30 м на время.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4	Коррекция нарушения осанки. Легкая атлетика. Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. 0Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Коррекция избыточной массы тела. Легкая атлетика.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения Легкая атлетика. Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Составление планов для самостоятельных занятий. Входная к/р: бег 60 м на время. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Способы учёта индивидуальных особенностей. Легкая атлетика . Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Профилактика умственного перенапряжения. Легкая атлетика . Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Упражнения для профилактики утомления. Легкая атлетика. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

11	Легкая атлетика. Контрольный зачёт: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника выполнения метания мяча с разбега с 5-6 шагов. Игра «Лапта»	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Контрольный зачёт: Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Кроссовая подготовка. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Кроссовая подготовка. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Кроссовая подготовка. Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Кроссовая подготовка. Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Кроссовая подготовка. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Кроссовая подготовка. Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	упражнения Контрольный зачет: бег 2000м на время					
19	Кроссовая подготовка. Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Кроссовая подготовка. Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Кроссовая подготовка. Контрольный зачет: бег 3000 м на время. (м- 16.00, д- 19.00 мин) Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастика. Акробатические комбинации. Инструктаж по т/б. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастика . Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Выполнение команды. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (девочки) .Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Выполнение строевых команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	другой подъем переворотом (д.)					
25	Гимнастика Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Гимнастика Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Гимнастика Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Гимнастика Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Гимнастика. Промежуточная к/р: Подтягивания. (мальчики - на высокой перекладине; девочки - на низкой перекладине) (9-7-5; 17-15-8 раз)	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Волейбол. Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Контрольный зачёт: Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

34	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с элементами волейбола	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники прямой подачи через сетку.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Баскетбол. Инструктаж по т/б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Баскетбол. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Развитие	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	координационных способностей.					
42	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитник. Учебная игра.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Баскетбол. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Контрольный зачёт : оценка техники ведения мяча «змейкой» на скорость.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Личная защита. Учебная игра.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие корд. способностей.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие корд. способностей.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Баскетбол Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

53	Баскетбол Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. 0Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Баскетбол. Контрольный зачёт: оценка техники штрафного броска.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Футбол Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Футбол Правила игры в мини-футбол	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Футбол Правила игры в мини-футбол	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Футбол Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Футбол Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

69	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания» - оценка техники выполнения.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Кроссовая подготовка. Инструктаж по т/б. Правила использования легкоатлетических упражнений. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Кроссовая подготовка. Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Кроссовая подготовка. Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Кроссовая подготовка. Контрольный зачёт: бег 3000 м (на время). м -16 мин, д - 19 мин. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м - зачёт	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м на время – Итоговый контроль	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча на дальность.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча в цель.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча в цель- зачёт.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- девочки.- зачёт	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см- зачёт.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье- зачёт.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами- зачёт.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине-	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г- зачёт.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г- зачёт.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м- зачёт.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 0(тестов) 4-5 ступени	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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 Легкая атлетика . Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Легкая атлетика . Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Профессионально-прикладная физическая культура. Легкая атлетика . Основы обучения двигательным действиям. Контрольный зачет: бег 30 м на время	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Восстановительный массаж. Легкая атлетика . Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Восстановительный массаж. Легкая атлетика . Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Входящий контроль.: бег 60 м на время.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Банные процедуры. Легкая атлетика . Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Измерение функциональных резервов организма Легкая атлетика . Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха Легкая атлетика . Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Развитие скоростно-силовых качеств Зачёт: прыжок в длину на результат.					
9	Занятия физической культурой и режим питания Легкая атлетика. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Контрольный зачет: оценка техники метания мяча на дальность.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела Легкая атлетика. Зачёт: Бег 1000м на время. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Кроссовая подготовка. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Бег в равномерном темпе (11 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (13 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Кроссовая подготовка. Зачёт.: бег 3000м (м.) и 2000м –дев. на результат. Развитие выносливости	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Гимнастика Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Развитие силовых способностей.					
17	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Гимнастика Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей - зачёт.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Гимнастика. Упражнения черлидинга. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Гимнастика. Упражнения черлидинга. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастика. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Зачёт. Подтягивание в висе 10-8-6 раз (м); 16 -12—8 раз (д) (на низкой перекладине)	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	(д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Зачёт: Лазанье по канату в 2-3 приёма.					
25	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.. ТБ на уроках.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Волейбол. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.. Зачёт: оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Волейбол. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.. Контрольный зачет: оценка Отехники нижней передачи мяча в стену.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	игра. Игра в нападение через 3-ю зону.					
32	Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Контрольный зачет: оценка техники передачи мяча в парах через сетку.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Зачёт: оценка техники прямой подачи.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Инструктаж по т/б.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. зачёт: оценка техники ведения мяча «змейкой с изменением направления движения.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра					
40	Баскетбол. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Зачёт: оценка техники штрафного броска.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Промежуточный контроль: Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке после 2-х беговых шагов.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра. зачёт: Оценка техники передачи мяча в парах.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Баскетбол. зачёт: Оценка техники передач мяча в парах в движении с броском по кольцу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Футбол. Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Футбол. Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

48	Футбол. Приёмы и передачи в движении	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Футбол. Приёмы и передачи в движении. Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Футбол. Удары по мячу. Блокировка. Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Футбол. Удары по мячу. Блокировка.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Футбол. Ведение. Передачи мяча. Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Футбол. Ведение. Передачи мяча. Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Кроссовая подготовка бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта».	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Кроссовая подготовка зачёт: Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.).	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Легкая атлетика Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Легкая атлетика Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Легкая атлетика Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

61	Легкая атлетика Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. зачёт: прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Поднимание туловища из положения лежа на спине- зачёт.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м на время- зачёт	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м на время- Итоговый контроль.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 100м на время- зачёт.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг.	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье- зачёт	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами- зачёт	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

– Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»-2023г;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

- Виленский М.Я., Физическая культура. 5-7 классы. /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова.; под ред М.Я.Виленского - М.: Просвещение, 2017
- Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. учеб. для общеобразов. орг /В.И.Лях - М.: Просвещение, 2018
- Виноградова, Н.Ф. Основы духовно-нравственной культуры народов России: 5 кл.: учебн./Н.Ф.Виноградова, - М.Просвещение, 2022

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- www.edu.ru
- www.school.edu.ru
- <https://uchi.ru>