

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования городского округа Самара

МБОУ Школа № 9 городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

методическим советом

МБОУ Школы №9 г.о.

Самара

Протокол №1

от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

Шимолюк В.А.

от «26» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Школа №

9 г.о. Самара

Приказ № 01-07/155

от «28» августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ЗПР)

учебный предмет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для учащихся 5 - 9 классов

Самара 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 класса для детей ОВЗ с умственной отсталостью и ЗПР составлена с учетом следующих нормативных документов:

□ федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для обучающихся с ОВЗ: Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599, Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598
ФГОС ОВЗ

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ОВЗ

Обучающиеся с ОВЗ характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъектной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Не адаптивность поведения связана как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперреактивностью.

Целью

предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 класса для детей ОВЗ с умственной отсталостью и ЗПР составлена с учетом следующих нормативных документов:

□ федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для обучающихся с ОВЗ: Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599, Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598
ФГОС ОВЗ

□ Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2020.

□ Образовательной программы основного общего образования и учебного плана МАОУ СШ №1

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ОВЗ

Обучающиеся с ОВЗ характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъектной привлекательности вида

деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Не адаптивность поведения связана как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперреактивностью.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 68 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия

в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно- познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может 5

быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное изучение и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние б

обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч., в 7 классе — 102 ч., в 8 классе — 102 ч., в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч. (по 3 ч. в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет

«Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности)

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, 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 «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (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 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.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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»;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

тренироваться в упражнениях общепфизической 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 вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	6	2	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
2.2	Лёгкая атлетика	8	1	7	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-

	(модуль "Легкая атлетика")				fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	9	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/11/24/zimnii-vidy-sporta
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	11	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-basketbol-5klass-s-analizom-6066201.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/11/sportivnye-igry-voleybol
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://infourok.ru/pravila-igri-v-futbol-3528432.html
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	29	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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	1	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	13	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/11/24/zimnii-vidy-sporta
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-basketbol-5klass-s-analizom-6066201.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/11/sportivnye-igry-voleybol
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://infourok.ru/pravila-igri-v-futbol-3528432.html
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	3	27	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	95	

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	1	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/11/24/zimnii-vidy-sporta
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-basketbol-5klass-s-analizom-6066201.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/11/sportivnye-igry-voleybol
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	https://infourok.ru/pravila-igri-v-futbol-3528432.html
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	3	27	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	95	

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	1	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	1	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	11	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	1	8	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/11/24/zimnii-vidy-sporta
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6	0	6	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-basketbol-5klass-s-analizom-6066201.html
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/11/sportivnye-igry-voleybol
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://infourok.ru/pravila-igri-v-futbol-3528432.html
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	29	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

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	2	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	11	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	6	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/11/24/zimnii-vidy-sporta
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	4	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-basketbol-5klass-s-analizom-6066201.html
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	1	8	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/11/sportivnye-igry-voleybol
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://infourok.ru/pravila-igri-v-futbol-3528432.html
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	3	27	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
3	Олимпийские игры древности	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
4	Режим дня	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
7	Определение состояния организма	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/gimnastika-

						na-urokah-fizkulturi-1646655.html https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
13	Упражнения на развитие координации	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
14	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

						1646655.html
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
18	Опорные прыжки	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
19	Опорные прыжки	1	1	0	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
23	Бег на длинные дистанции	1	1	0	Октябрь	https://resh.edu.ru/
24	Бег на длинные дистанции	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
25	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
26	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/

27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/

36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0		Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
41	Техника ловли мяча	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
42	Техника ловли мяча	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
43	Техника передачи мяча	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
44	Техника передачи мяча	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
45	Ведение мяча стоя на месте	1	1	0	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

46	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
47	Ведение мяча в движении	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
48	Ведение мяча в движении	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
51	Технические действия с мячом	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
52	Технические действия с мячом	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
54	Прямая нижняя подача мяча	1	1	0	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

						fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
56	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
57	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
59	Технические действия с мячом	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
60	Технические действия с мячом	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
61	Технические действия с мячом	1	1	0	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
62	Технические действия с мячом	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
72	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/

	помощь при травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	1	0	Март	https://resh.edu.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

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	1	Апрель	https://resh.edu.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	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vozpitanija-5229052.html
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	6		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			сентябрь	https://resh.edu.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
4	Физическая подготовка человека	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
5	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
8	Составление дневника физической культуры	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

						1646655.html
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
12	Акробатические комбинации	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
13	Акробатические комбинации	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
18	Упражнения на низком	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-

	гимнастическом бревне					atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
21	Лазание по канату в три приема	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
22	Лазание по канату в три приема	1	1	0	Октябрь	https://resh.edu.ru/
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	1	0	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

						5229052.html
28	Спринтерский бег	1	0	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
29	Спринтерский бег	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
30	Гладкий равномерный бег	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
31	Гладкий равномерный бег	1	1	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
37	Передвижение одновременным	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/

	одношажным ходом					
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
40	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0		Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/

47	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1	1	0	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
49	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
50	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

						1646655.html
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1	0	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	1	0	Февраль	https://resh.edu.ru/

65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/

	спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.	1	1	0	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

	Подводящие упражнения					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.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	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
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	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1	0	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-

	Плавание 50м. Подвижные игры					fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
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	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
5	Тактическая подготовка	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-

	культурой					1646655.html
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
12	Акробатические комбинации	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
13	Акробатические пирамиды	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
14	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
15	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

18	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1	1	0	Октябрь	https://resh.edu.ru/
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
22	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
23	Лазанье по канату в два приёма	1	1	0	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
24	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
25	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-

						fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
28	Эстафетный бег	1	1	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
29	Эстафетный бег	1	0	0	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0		Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
44	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
45	Передача мяча после отскока от пола	1	1	0	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

46	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
47	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
54	Верхняя прямая подача мяча	1	1	0	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

55	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
58	Перевод мяча за голову	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
59	Перевод мяча за голову	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	0	Февраль	https://resh.edu.ru/
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/

65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	1	0	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-

	на лыжах 2 км					fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.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	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
84	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	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-

	Стрельба (пневматика или электронное оружие)					1646655.html
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1	0	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
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	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
4	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
5	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

9	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
10	Упражнения для профилактики утомления	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
12	Акробатические комбинации	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
13	Акробатические комбинации	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-

						fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1	0	Октябрь	https://resh.edu.ru/
20	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
21	Бег на средние дистанции	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
22	Бег на длинные дистанции	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
23	Бег на длинные дистанции	1	1	0	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
24	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
25	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	1	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
36	Торможение боковым скольжением	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-

						5229052.html
37	Торможение боковым скольжением	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0		Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
45	Проплывание учебных дистанций	1	1	0	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

46	Проплывание учебных дистанций	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
47	Повороты с мячом на месте	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
48	Повороты с мячом на месте	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
51	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
52	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	1	0	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/

56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
57	Прямой нападающий удар	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
58	Прямой нападающий удар	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
61	Тактические действия в защите	1	1	0	Февраль	https://resh.edu.ru/
62	Тактические действия в защите	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
63	Тактические действия в нападении	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
64	Тактические действия в нападении	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
69	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
70	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/

74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	1	0	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

						5229052.html
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.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	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
84	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	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-

	стоя на гимнастической скамье					5229052.html
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1	0	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

	испытаний (тестов) 4-5 ступени					
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	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
4	Восстановительный массаж	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
5	Восстановительный массаж	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
6	Банные процедуры	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
7	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

9	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	сентябрь	https://resh.edu.ru/
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
12	Длинный кувырок с разбега	1	0	1	сентябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
13	Кувырок назад в упор	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-

						fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1	0	Октябрь	https://resh.edu.ru/
20	Упражнения черлидинга	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
21	Упражнения черлидинга	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
22	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Октябрь	https://resh.edu.ru/
23	Бег на короткие дистанции	1	1	0	Октябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
24	Бег на длинные дистанции	1	0	1	Октябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
25	Бег на длинные дистанции	1	0	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	1	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	0	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
30	Прыжки в высоту	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
31	Прыжки в высоту	1	0	1	Ноябрь	https://resh.edu.ru/
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	Ноябрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/

38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0		Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
40	Плавание брассом	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
41	Плавание брассом	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
42	Повороты при плавании брассом	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
43	Повороты при плавании брассом	1	0	1	Декабрь	https://resh.edu.ru/
44	Ведение мяча	1	0	1	Декабрь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
45	Ведение мяча	1	1	0	Декабрь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
46	Передача мяча	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
47	Передача мяча	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

48	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
49	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
51	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
52	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	Январь	https://resh.edu.ru/
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Январь	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	1	0	Январь	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
57	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-

						5229052.html
58	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
59	Удары	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
60	Удары	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
61	Блокировка	1	1	0	Февраль	https://resh.edu.ru/
62	Блокировка	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
63	Ведение мяча	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
64	Ведение мяча	1	0	1	Февраль	https://resh.edu.ru/
65	Приемы мяча	1	0	1	Февраль	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
66	Приемы мяча	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
67	Передачи мяча	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/

68	Передачи мяча	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
69	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
70	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
71	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
72	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1	Март	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html

						5229052.html
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1	Март	https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	1	0	Март	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html

	упоре лежа на полу					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Апрель	https://resh.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	Апрель	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1	0	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	Май	https://resh.edu.ru/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1	Май	https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1	Май	https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vospitaniya-5229052.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://infourok.ru/gimnastika-na-urokah-fizkulturi-1646655.html>

<https://infourok.ru/legkaya-atletika-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vozpitaniya-5229052.html>

