

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки РТ

Исполнительный комитет Тюлячинского муниципального района РТ

МБОУ Баландышская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
естественно-
математического цикла

Тимербаева Ф.Р.
Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

Заббарова Г.Н.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Хузин Ю.Р.
Приказ №145 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2260215)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с.Баландыш 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 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, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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: подводящие 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 общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка 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 особенностях

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	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0.5	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	1	15	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	14	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4	1	3	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1	7	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр работы	Практ работы			
1	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Совершенствование бега на 30м. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Физическая культура в основной школе.	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2	Разучивание техники метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Совершенствование бега на зом. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
3	Закрепление техники метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Совершенствование бега на 30 м. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Олимпийские игры древности.	1	0	1	08.09		http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
4	Совершенствование метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Режим дня.	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
5	Совершенствование метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Наблюдение за физическим развитием	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
6	Контроль метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	0.25	0.75			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
7	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Определение состояния организма. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
8	Бег на 1000м. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Составление дневника по физической культуре	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
9	Совершенствование ранее разученных технических	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/

	действий с мячом. Разучивание передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движение. Совершенствование техники технических действий спортивных игр. Упражнения утренней зарядки.					https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
10	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движение. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
11	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движение. Разучивание ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Учебная игра мини-баскетбол. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
12	Контроль передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Закрепление ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Учебная игра мини-баскетбол. Упражнения на развитие гибкости	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
13	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Учебная игра мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
14	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание. Учебная игра мини-баскетбол. Упражнения на формирование телосложения.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
15	Контроль ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Учебная игра мини-баскетбол.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
16	Совершенствование ранее разученных технических действий с мячом. Учебная игра баскетбол. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. 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.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
17	Правила безопасности на занятиях гимнастики. Совершенствование кувырка вперед в группировке.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
18	Совершенствование кувырка вперед в группировке. Разучивание кувырка назад в группировке.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

						http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
19	Контроль кувырка вперед в группировке. Закрепление кувырка назад в группировке. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0.25	0.75		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
20	Совершенствование кувырка назад в группировке. Разучивание опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Кувырки вперед ноги «скрестно». Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
21	Контроль кувырка назад в группировке. Закрепление опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). кувырки вперед ноги «скрестно». Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0.25	0.75		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
22	Совершенствование опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
23	Контроль опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0.25	0.75		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
24	Разучивание кувырка назад из стойки на лопатках (мальчики), упражнений на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
25	Закрепление кувырка назад из стойки на лопатках (мальчики), упражнений на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
26	Совершенствование кувырка назад из стойки на лопатках (мальчики), упражнений на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

27	Контроль кувырка назад из стойки на лопатках (мальчики), упражнений на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).	1	0.25	0.75			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
28	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
29	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0.25	0.75			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
30	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
31	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Контроль теста прыжки со скакалкой.	1	0.25	0.75			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
32	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». История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 1км.	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
34	Закрепление передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Разучивание поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Прохождение дистанции до 1км. Развитие физического качества выносливости.	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
35	Совершенствование передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Прохождение дистанции до 1,5км. Развитие	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	физического качества выносливости.					
36	Контроль передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Совершенствование поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Прохождение дистанции до 1,5км. Эстафеты. Развитие физического качества выносливости.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
37	Совершенствование поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Прохождение дистанции до 2км. Развитие физического качества выносливости. Разучивание спуска в основной стойке на лыжах с пологого склона.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
38	Контроль поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. Закрепление спуска на лыжах с пологого склона. Прохождение дистанции до 2км. Развитие выносливости.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
39	Совершенствование спуска на лыжах с пологого склона. Разучивание подъём по пологому склону способом «лесенка». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2км. Эстафеты.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
40	Контроль спуска на лыжах с пологого склона. Закрепление подъёма по пологому склону способом «лесенка». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
41	Совершенствование подъёма по пологому склону способом «лесенка». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
42	Контроль подъёма по пологому склону способом «лесенка». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
43	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
45	Разучивание прямой нижней подачи мяча. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученных	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	технических действий с мячом.					
46	Закрепление прямой нижней подачи мяча. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученных технических действий с мячом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
47	Совершенствование прямой нижней подачи мяча, приёма и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученных технических действий с мячом. Технические действия с мячом.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
48	Контроль прямой нижней подачи мяча. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученных технических действий с мячом.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
49	Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
50	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
51	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
52	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
53	Правила безопасности на занятиях спортивных игр и легкой атлетики. Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди с места. Технические действия с мячом.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
54	Закрепление броска мяча в корзину двумя руками от груди с места. Технические действия с мячом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
55	Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками от груди с места. Технические действия с мячом. Эстафеты.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
56	Контроль броска мяча в корзину двумя руками от груди с места. Технические действия с мячом. Учебная игра баскетбол.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

57	Разучивание удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча способом «наступления». Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
58	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча способом «наступления». Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание. Эстафеты.	1	0.25	0.75			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
59	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча способом «наступления». Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов). Технические действия с мячом.	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
60	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча способом «наступления». Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов). Технические действия с мячом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0.25	0.75			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
61	Совершенствование челночного бега, бега на 60м. Разучивание прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
62	Контроль бега на 60м. Совершенствование челночного бега. Закрепление прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0.25	0.75			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
63	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
64	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	1			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
65	Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0.25	0.75			http://fizkulturaavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

66	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
67	Бег 1000м. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, 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.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5.75	62.25			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**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	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0.5	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	1	15	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/

					https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	14	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4	1	3	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1	7	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр работы	Прак работы		
1	Правила безопасности на уроке легкой атлетике. Совершенствование высокого старта, бега на 30м. Обучение старту с опорой на одну руку, последующим ускорением. Спринтерский и бег по учебной дистанции. Беговые упражнения. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
2	Совершенствование бега на 30м. Закрепление старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Разучивание метание малого мяча в подвижную мишень. Спринтерский бег по учебной дистанции. Беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
3	Совершенствование бега на 30м, старта с опорой на одну руку, бега 60 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Закрепление метание малого мяча в подвижную мишень. Спринтерский бег. Беговые упражнения. История первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
4	Совершенствование бега на 60 м, метание малого мяча. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Составление дневника физической культуры. Прыжковые упражнения, напрыгивание и прыгивание.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
5	Контроль метание малого мяча. Прыжковые упражнения, напрыгивание и прыгивание. ОРУ. Развитие физических	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	качеств. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Физическая подготовка человека и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.						https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
6	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные показатели физической нагрузки	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , http://www.gto.ru/
7	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бега на 1000м. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
9	Совершенствование упражнений в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу. 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 для коррекции телосложения. Правила игры баскетбол.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
10	Совершенствование упражнений в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры баскетбол. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/

11	Разучивание броска мяча в корзину. Игра баскетбол по правилам с использованием разученных технических приёмов. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
12	Закрепление броска мяча в корзину. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание. Игра баскетбол по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
13	Совершенствование броска мяча в корзину. Игра баскетбол по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
14	Совершенствование броска мяча в корзину. Игра баскетбол по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
15	Контроль броска мяча в корзину. Игра баскетбол по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
16	Совершенствование ранее разученных упражнений в ведение мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачи и бросков мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
17	Правила безопасности на занятиях гимнастики. Разучивание акробатической комбинации из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ без предметов на месте.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
18	Закрепление акробатической комбинации из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Правила и техника выполнения норматива	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/

	комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.						
19	Совершенствование акробатической комбинации. Разучивание гимнастических комбинаций 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), упражнений на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
20	Контроль акробатической комбинации. Закрепление гимнастических комбинаций 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), упражнений на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
21	Совершенствование комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), упражнений на гимнастической перекладине (мальчики). Разучивание лазание по канату в три приема (мальчики), комбинаций 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).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
22	Совершенствование комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), упражнений на гимнастической перекладине (мальчики). Закрепление лазание по канату в три приема (мальчики), комбинаций ритмической гимнастики (девочки).	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
23	Совершенствование лазание по канату в три приема (мальчики), упражнения ритмической гимнастики (девочки). Разучивание опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/

24	Совершенствование лазание по канату в три приема (мальчики), упражнения ритмической гимнастики (девочки). Закрепление опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Совершенствование прыжки со скакалкой.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ http://www.gto.ru/
25	Совершенствование лазание по канату в три приема (мальчики), упражнения ритмической гимнастики (девочки), опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
26	Совершенствование лазание по канату в три приема (мальчики), упражнения ритмической гимнастики (девочки), опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
27	Совершенствование лазание по канату в три приема (мальчики), упражнения ритмической гимнастики (девочки), опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
28	Совершенствование опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
29	Совершенствование опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
30	Совершенствование опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
31	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Упражнения	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.						https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
32	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
33	Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки. Разучивание передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижение по учебной дистанции до 1км.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru
34	Закрепление передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижение по учебной дистанции до 1км. .	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
35	Совершенствование передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижение по учебной дистанции до 1км.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
36	Контроль передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижение по учебной дистанции до 1км.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
37	Разучивание преодолений небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Передвижение по учебной дистанции до 1,5км.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
38	Закрепление преодолений небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Передвижение по учебной дистанции до 1,5км.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
39	Совершенствование преодолений небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Упражнения лыжной подготовки. Передвижение по учебной дистанции до	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/

	1,5км.						https://resh.edu.ru
40	Совершенствование преодолений небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Упражнения лыжной подготовки. Передвижение по учебной дистанции до 1,5км.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
41	Совершенствование передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Упражнения лыжной подготовки. Передвижение по учебной дистанции до 2км. Эстафеты.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
42	Совершенствование передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Упражнения лыжной подготовки. Передвижение по учебной дистанции до 2км. Эстафеты.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
43	Совершенствование передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Передвижение по учебной дистанции до 2км. Эстафеты.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
44	Прохождение дистанции 1км. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты Упражнения лыжной подготовки. Эстафеты. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
45	Разучивание приёма и передачи двумя руками снизу и сверху. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
46	Закрепление приёма и передачи двумя руками снизу и сверху. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	разученных технических приёмов в подаче мяча. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.					
47	Совершенствование приёма и передачи двумя руками снизу и сверху. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Прыжки вверх толчком одной ногой. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
48	Контроль приёма и передачи двумя руками снизу и сверху. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Прыжки вверх толчком одной ногой.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
49	Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
50	Закрепление прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 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.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
51	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
52	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.						
53	Правила безопасности на занятиях спортивных игр и легкой атлетики. Разучивание приёма и передачи мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
54	Закрепление приёма и передачи мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
55	Совершенствование приёма мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
56	Контроль приёма мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
57	Разучивание удара 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.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
58	Закрепление удара по катящемуся мячу с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

59	Совершенствование удара 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. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
60	Совершенствование удара по катящемуся мячу с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
61	Совершенствование старта с опорой на одну руку с последующим ускорением, бега на 60м. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Спринтерский бег.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
62	Совершенствование бега на 60м. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег. Прыжковые упражнения.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
63	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
64	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
65	Контроль прыжка в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

							http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
66	Прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бега на 1000м. Подводящие упражнения. Эстафеты.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
68	Фестиваль ГТО «Всею классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.25	61.75			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0.5	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	1	15	http://fizkulturavshkole.ru/

					https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	14	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4	1	3	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1	7	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр работы	Практ работы		
1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетики и спортивных игр. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, Истоки развития олимпизма в России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2	Совершенствование бега на 30м. Разучивание метание малого мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
3		1	0.25	0.75	09.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
4	Закрепление метание малого мяча. Эстафетный бег. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
5	Совершенствование метание малого мяча. Эстафетный бег. Тактическая подготовка	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
6	Контроль метание малого мяча. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/

						https://resh.edu.ru
7	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
8	Бег 1500м. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бега на 1500м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
9	Совершенствование передачи и ловли мяча после отскока от пола. Разучивание броска в корзину двумя руками снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
10	Совершенствование передачи и ловли мяча после отскока от пола. Закрепление броска в корзину двумя руками снизу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
11	Совершенствование броска в корзину двумя руками снизу. Разучивание броска в корзину двумя руками от груди после ведения. Упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. 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.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
12	Контроль броска в корзину двумя руками снизу. Закрепление броска в корзину двумя руками от груди после ведения. Учебная игра баскетбол. Ведение дневника по физической культуре.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/

						https://resh.edu.ru
13	Совершенствование броска в корзину двумя руками снизу от груди после ведения. Учебная игра баскетбол. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
14	Совершенствование броска в корзину двумя руками снизу от груди после ведения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание. Учебная игра баскетбол.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
15	Совершенствование броска в корзину двумя руками снизу от груди после ведения. Учебная игра баскетбол. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1				http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
16	Совершенствование броска в корзину двумя руками снизу от груди после ведения. Учебная игра баскетбол. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1				http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Разучивание акробатической комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки), стойки на голове с опорой на руки (мальчики).	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
18	Закрепление акробатической комбинации (девочки), стойки на голове с опорой на руки (мальчики). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
19	Совершенствование акробатической комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки), стойки на голове с опорой на руки (мальчики).	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
20	Контроль акробатической комбинации (девочки), стойки на голове с опорой на руки (мальчики).	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

21	Разучивание простейших акробатических пирамид в парах и тройках (девочки), акробатической комбинации из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
22	Закрепление простейших акробатических пирамид в парах и тройках (девочки), акробатической комбинации из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Разучивание комплекса упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки), лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
23	Совершенствование акробатических пирамид в парах и тройках (девочки), акробатической комбинации (мальчики). Закрепление комплекса упражнений степ-аэробики (девочки), лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
24	Контроль акробатических пирамид в парах и тройках (девочки), акробатической комбинации (мальчики). Совершенствование комплекса упражнений степ-аэробики (девочки), лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
25	Совершенствование комплекса упражнений степ-аэробики (девочки), лазанье по канату в два приёма (мальчики). Разучивание комбинаций на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки), комбинаций на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
26	Контроль комплекса упражнений степ-аэробики (девочки), лазанье по канату в два приёма (мальчики). Закрепление комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), комбинаций на низкой гимнастической перекладине (мальчики).	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
27	Совершенствование комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), комбинаций на низкой гимнастической перекладине (мальчики).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

28	Совершенствование комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), комбинаций на низкой гимнастической перекладине (мальчики).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
29	Совершенствование комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), комбинаций на низкой гимнастической перекладине (мальчики). Прыжки со скакалкой.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
30	Совершенствование комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), комбинаций на низкой гимнастической перекладине (мальчики).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
31	Контроль комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), комбинаций на низкой гимнастической перекладине (мальчики).	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
32	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения степ-аэробики. Лазанье по канату.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
33	Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки. Разучивание перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
34	Закрепление перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Прохождение дистанции до 1км. Развитие выносливости.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
35	Совершенствование перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Разучивание спусков и подъёмов во время	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	прохождения учебной дистанции. Прохождение дистанции до 1,5км.						
36	Контроль перехода с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Закрепление спусков и подъёмов во время прохождения учебной дистанции. Прохождение дистанции до 1,5км. Эстафеты.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
37	Совершенствование спусков и подъёмов во время прохождения учебной дистанции. Разучивание торможения на лыжах способом «Упор». Прохождение дистанции до 1,5км. Эстафеты.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
38	Контроль спусков и подъёмов во время прохождения учебной дистанции. Закрепление торможения на лыжах способом «Упор». Прохождение дистанции до 2км. Эстафеты. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
39	Совершенствование торможения на лыжах способом «Упор». Разучивание поворота на лыжах упором при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2км. Эстафеты. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
40	Контроль торможения на лыжах способом «Упор». Закрепление поворота на лыжах упором при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2км. Эстафеты. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
41	Совершенствование поворота на лыжах упором при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2км. Эстафеты.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
42	Контроль поворота на лыжах упором при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2км. Эстафеты.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Прохождение дистанции по пересеченной местности.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/

						https://resh.edu.ru
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
45	Совершенствование передачи мяча через сетку двумя руками сверху. Разучивание верхней прямой подача мячи в разные зоны площадки соперника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
46	Закрепление верхней прямой подача мячи в разные зоны площадки соперника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
47	Совершенствование верхней прямой подача мячи в разные зоны площадки соперника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
48	Контроль верхней прямой подача мячи в разные зоны площадки соперника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
49	Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
50	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание». Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
51	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

52	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
53	Правила безопасности на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Разучивание перевода мяча за голову. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
54	Закрепление перевода мяча за голову. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
55	Совершенствование перевода мяча за голову. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Верхняя прямая подача мяча.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
56	Контроль перевода мяча за голову. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
57	Разучивание средней и длинной передачи мяча по прямой и диагонали, тактических действий при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в игре футбол.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
58	Закрепление средней и длинной передачи мяча по прямой и диагонали, тактических действий при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в игре футбол. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
59	Совершенствование средней и длинной передачи мяча по прямой и диагонали, тактических действий при выполнении углового	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в игре футбол.						http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
60	Закрепление средней и длинной передачи мяча по прямой и диагонали, тактических действий при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в игре футбол. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
61	Разучивание прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Совершенствование низкого старта, бега на 60м. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
62	Контроль бега на 60м. Закрепление прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Совершенствование низкого старта. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
63	Совершенствование прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
64	Совершенствование прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
65	Контроль прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
66	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Развитие выносливости.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/

	1500м.						https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.75	61.25			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	0.25	0	0.25	http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25	0	0.25	http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0.5	http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	1	15	http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	http://fizkulturarvshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	1	10	http://fizkulturarvshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	4	http://fizkulturarvshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	1	6	http://fizkulturarvshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	1	6	http://fizkulturarvshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	http://fizkulturarvshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1	7	http://fizkulturarvshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр работы	Практ работы			
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетике. Совершенствование бега на 30м, низкого старта. Бег на короткие дистанции. Физическая культура в современном обществе	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2	Бег на короткие дистанции. Совершенствование бега на 30 м, низкого старта и стартового разгона. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
3	Совершенствование бега на 30м. Разучивание метание малого мяча. Бег на короткие дистанции. Адаптивная и лечебная физическая культура. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
4	Закрепление метание малого мяча. Коррекция нарушения осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
5	Совершенствование метание мяча. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Бег на средние дистанции.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
6	Контроль метание малого мяча. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
7	Кроссовый бег. Составление планов для самостоятельных занятий. 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.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

8	Бег на 1000м. Кроссовый бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Способы учёта индивидуальных особенностей. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
9	Совершенствование поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Разучивание передачи мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
10	Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча и снизу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Упражнения для профилактики утомления. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
11	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча и снизу. Разучивание броска мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
12	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча и снизу. Закрепление броска мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
13	Совершенствование броска мяча двумя и одной рукой в прыжке. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
14	Совершенствование броска мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	разученных технических приёмов.					http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
15	Контроль броска мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
16	Совершенствование поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передачи мяча одной рукой от плеча и снизу, броска мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Разучивание вольных упражнений на базе ранее разученных акробатических упражнений (девушки), акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
18	Закрепление вольных упражнений на базе ранее разученных акробатических упражнений (девушки), акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
19	Совершенствование вольных упражнений (девушки), акробатической комбинаций (юноши). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 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.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
20	Совершенствование вольных упражнений (девушки), акробатической комбинаций (юноши).	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
21	Контроль вольных упражнений (девушки), акробатической комбинаций (юноши).	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
22	Разучивание гимнастической комбинаций на гимнастическом бревне	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/

	из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки), гимнастической комбинации на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).					https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
23	Закрепление гимнастической комбинаций на гимнастическом бревне (девушки), гимнастической комбинаций на перекладине (юноши).	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
24	Совершенствование гимнастической комбинаций на гимнастическом бревне (девушки), гимнастической комбинаций на перекладине (юноши).	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
25	Совершенствование гимнастической комбинаций на гимнастическом бревне (девушки), гимнастической комбинаций на перекладине (юноши).	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
26	Разучивание упражнений ритмической гимнастики (девушки), комбинаций на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
27	Закрепление упражнений ритмической гимнастики (девушки), комбинаций на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Совершенствование теста прыжки со скакалкой.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
28	Совершенствование упражнений ритмической гимнастики (девушки), комбинаций на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
29	Совершенствование упражнений ритмической гимнастики (девушки), комбинаций на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
30	Совершенствование упражнений ритмической гимнастики (девушки), комбинаций на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
31	Совершенствование упражнений ритмической гимнастики (девушки), комбинаций на параллельных брусьях с включением упражнений в	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.					http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
32	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование ранее разученных упражнений лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Разучивание передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
34	Закрепление передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Совершенствование ранее разученных упражнений лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
35	Совершенствование передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Разучивание преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
36	Контроль передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Закрепление преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
37	Совершенствование преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Разучивание торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
38	Совершенствование преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Закрепление торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Прохождение дистанции до 1,5 км. Эстафеты.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
39	Совершенствование перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

40	Совершенствование перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
41	Совершенствование перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
42	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2 км. Эстафеты.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2 км. Эстафеты.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Прохождение дистанции.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
45	Разучивание прямого нападающего удара. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
46	Закрепление прямого нападающего удара. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
47	Совершенствование прямого нападающего удара. Разучивание индивидуального блокирования мяча в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
48	Контроль прямого нападающего удара. Закрепление индивидуального блокирования мяча в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
49	Совершенствование индивидуального блокирования мяча в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	разученных технических приёмов.					http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
50	Совершенствование индивидуального блокирования мяча в прыжке. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
51	Совершенствование индивидуального блокирования мяча в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
52	Совершенствование индивидуального блокирования мяча в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
53	Правила безопасности на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Разучивание тактических действий в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
54	Закрепление тактических действий в защите и нападении. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
55	Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
56	Контроль тактического действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
57	Разучивание удара 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	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).					
58	Закрепление удара по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
59	Совершенствование удара 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).	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
60	Совершенствование удара по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
61	Разучивание прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствование бега на 60м. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
62	Закрепление прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м. Бег на короткие дистанции.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
63	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег на средние дистанции.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
64	Контроль прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег на средние дистанции.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
65	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.						http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м. 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.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
67	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.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

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	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0.5	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	1	14	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/

					https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	4	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	5	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1	7	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр работы	Практ работы			
1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетики и спортивных игр. Совершенствование низкого старта, бега на 30м. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2	Совершенствование низкого старта, бега на 30м. Разучивание метание малого мяча. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции. Туристские походы как форма активного отдыха.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
3	Контроль бега на 30м. Закрепление метание малого мяча. Бег на короткие дистанции. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
4	Совершенствование метание малого мяча. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Восстановительный массаж.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
5	Совершенствование метание малого мяча. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Восстановительный массаж.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
6	Контроль метание малого мяча. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Бег на длинные дистанции. Банные процедуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
7	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции. Измерение функциональных резервов организма	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/

						https://resh.edu.ru
8	Бег на 1000м. Бег на длинные дистанции. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
9	Разучивание броска в кольцо в прыжке. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте. Учебная игра баскетбол. Занятия физической культурой и режим питания.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
10	Закрепление броска в кольцо в прыжке. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Учебная игра баскетбол. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
11	Совершенствование броска в кольцо в прыжке. Разучивание броска мяча в прыжке после ведения. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте. Учебная игра баскетбол. Занятия физической культурой и режим питания. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
12	Контроль броска в кольцо в прыжке. Закрепление броска мяча в прыжке после ведения. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте. Учебная игра баскетбол. Занятия физической культурой и режим питания.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
13	Совершенствование броска мяча в прыжке после ведения. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте. Учебная игра баскетбол.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
14	Совершенствование броска мяча в прыжке после ведения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте. Учебная игра	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	баскетбол.					
15	Совершенствование броска мяча в прыжке после ведения. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте. Учебная игра баскетбол.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
16	Контроль броска мяча в прыжке после ведения. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте. Учебная игра баскетбол.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Разучивание акробатической комбинации (юноши), гимнастической комбинации на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
18	Закрепление акробатической комбинации (юноши), гимнастической комбинации на гимнастическом бревне. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
19	Совершенствование акробатической комбинации (юноши), гимнастической комбинации на гимнастическом бревне. Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
20	Контроль акробатической комбинации (юноши), гимнастической комбинации на гимнастическом бревне. Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
21	Разучивание гимнастической комбинации на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Разучивание упражнений черлидинга, композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

22	Закрепление гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши), упражнений черлидинга.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
23	Совершенствование гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши), упражнений черлидинга. Контроль прыжки со скакалкой.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
24	Совершенствование гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши), упражнений черлидинга.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
25	Контроль гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши), упражнений черлидинга.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
26	Разучивание гимнастической комбинации на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши), упражнения ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
27	Закрепление гимнастической комбинации на параллельных брусьях (юноши), упражнения ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
28	Совершенствование гимнастической комбинации на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши), упражнения ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
29	Совершенствование гимнастической комбинации на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши), упражнения ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
30	Совершенствование гимнастической комбинации на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	опорой на руки (юноши), упражнения ритмической гимнастики (девушки).						http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
31	Контроль гимнастической комбинации на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши), упражнения ритмической гимнастики (девушки).	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
32	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание попеременного двухшажного хода. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
34	Закрепление передвижения попеременным двухшажным ходом. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
35	Совершенствование передвижения попеременным двухшажным ходом. Разучивание одновременного одношажного хода. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
36	Контроль передвижения попеременным двухшажным ходом. Совершенствование одновременного одношажного хода. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
37	Совершенствование передвижения одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
38	Контроль передвижения одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

39	Разучивание способа перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости. Эстафеты.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
40	Закрепление способа перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости. Эстафеты.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
41	Совершенствование способа перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости. Эстафеты.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
42	Контроль способа перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости. Эстафеты.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
43	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3. Эстафета. Развитие выносливости.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
45	Разучивание подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении, удары. Учебная игра волейбол.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
46	Закрепление подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	движении, удары. Учебная игра волейбол.					
47	Совершенствование подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении, удары. Учебная игра волейбол.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
48	Контроль подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении, удары. Учебная игра волейбол.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
49	Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
50	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание». История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
51	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». 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	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
52	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
53	Правила безопасности на уроках спортивных игр, легкой атлетики. Разучивание блокирования. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Учебная игра волейбол.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
54	Закрепление блокирования. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техническая подготовка в игровых действиях:	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/

	подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Учебная игра волейбол.					https://resh.edu.ru
55	Совершенствование блокировки. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Приёмы и передачи мяча на месте. Учебная игра волейбол.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
56	Контроль блокировки. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Приёмы и передачи мяча на месте. Учебная игра волейбол. Приёмы и передачи мяча в движении.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
57	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
58	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0.25	0.75		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
59	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
60	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
61	Разучивание прыжка в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Совершенствование бега на 60м. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

62	Закрепление прыжка в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Бег на 60м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
63	Совершенствование прыжка в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
64	Контроль прыжка в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции.	1	0.25	0.75			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
65	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
66	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
67	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени. Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	1	0	1			http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	62			

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

• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Единая коллекция - <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/f544b3b7f1f4-5b76-f453-552f31d9b164>

2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа:

<http://schoolcollection.edu.ru>

3. Российская Электронная Школа

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://fizkulturavshkole.ru/> <https://spo.1september.ru/> <http://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru>

