

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки ХМАО-Югры
Администрация Нижневартовского района
МБОУ "Варьеганская ОСШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей развивающего
цикла

_____ С. Г. Бирюлина

Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

_____ Г.А. Кутлушина

Приказ № 247-о
от «29» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Варьеганская ОСШ»

_____ С.Л. Антропова

Приказ № 257-о
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(Базовый уровень)

для обучающихся 5 – 9 классов

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 лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). 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 «Национальные виды спорта».

Бег с палкой: бег с палкой до 2,5 км в режиме умеренной интенсивности, высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции. Прыжки: тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, прыжки через нарты высотой до 40с. Метание: различных предметов в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность, на заданное расстояние, метание набивного мяча до 1 кг. Метание тынзяна на хорей до 10 метров – мальчики, до 8 метров – девочки.

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.

Модуль «Национальные виды спорта»

Бег с палкой: повторный бег на дистанцию 200-400 м.; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, мальчики до 2 км, девочки-1 км.; кроссовый бег с палкой до 3 км. Прыжки: напрыгивание на горку матов; прыжки в высоту с отталкиванием двух ног, прыжки через нарты высотой до 40с., тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двух ног. Метание: метание малого мяча, камней, палки на дальность способом «из-за головы», метание мяча на точность, на заданное расстояние, по движущейся мишени, метание набивного мяча до 1 кг. Метание тынзяна на хорей до 10 метров – мальчики, до 8 метров – девочки. Метание топора с разбега.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Бег с палкой: повторное выполнение специально-беговых упражнений, переходящих в ускорение, бег с максимальной скоростью до 60м; равномерный бег мальчики до 3 км, девочки до 2 км; кроссовый бег с палкой до 3 км. Прыжки: прыжки в длину с места, в высоту с отталкиванием двух ног, прыжки через нарты высотой до 40с., тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двух ног. Метание: метание малого мяча, камней, палки на дальность способом «из-за головы», метание мяча на точность, на заданное расстояние, по движущейся мишени, метание набивного мяча мальчики до 3 кг, девочки до 2 кг. Метание тынзьяна на хорей до 8 метров. Метание топора на дальность с разбега.

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 «Национальные виды спорта»

Бег с палкой: повторное выполнение специально-беговых упражнений, переходящих в ускорение, бег с максимальной скоростью до 100м; равномерный бег мальчики до 4 км, девочки до 3 км; кроссовый бег с палкой мальчики до 5 км, девочки до 3,5 км. Прыжки: прыжки в длину с места с разбега, прыжки с отягощением, по меткам, через нарты высотой до 40с., тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двух ног. Метание: метание малого мяча по движущейся цели, метание набивного мяча мальчики до 3 кг, девочки до 2 кг. Метание тынзяна на хорей мальчики-15 метров, девочки до 10м. Метание топора на дальность с разбега.

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и

отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «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 (брусках, 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 вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой

амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со

старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «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 «транспортёрке».

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

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке,

по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

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

Модуль «Национальные виды спорта»

Бег с палкой: повторное выполнение беговых упражнений, повторный бег с максимальной скоростью до 100м; равномерный бег мальчики до 4 км, девочки до 3 км; кроссовый бег с палкой мальчики до 5 км, девочки до 3,5 км. Прыжки: прыжки в длину с места с разбега, прыжки с отягощением, по меткам, через нарты высотой до 50см- мальчики, 30см- девочки. Тройной национальный прыжок с разбега. Метание: метание малого мяча по движущейся цели, метание набивного мяча мальчики до 3 кг, девочки до 2 кг. Метание тынзяна на хорей мальчики-15 метров, девочки до 10м. Метание топора на дальность с разбега.

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 простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках;

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 вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	2	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	2	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	1	17	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	2	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	22	7	15	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
2.8	Национальные виды спорта (модуль "Национальные виды спорта")	9	2	7	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	18	74	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	3	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7	2	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/9/

	(модуль "Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	2	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	21	7	14	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
2.8	Национальные виды спорта (модуль "Национальные виды спорта")	9	3	6	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	21	71	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	9	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	2	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
2.7	Национальные виды спорта (модуль «Национальные виды спорта»)	9	1	19	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	8	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	76	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	2	9	http://www.volley.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	7	13	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
2.8	Национальные виды спорта (модуль "Национальные виды спорта")	10	2	8	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	15	79	

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	1	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	2	6	http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	7	http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	1	8	http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	8	2	6	http://spo.1september.ru/urok/

	(модуль "Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	6	http://spo.1september.ru/urok/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	5	http://spo.1september.ru/urok/
2.7	Национальные виды спорта (модуль "Национальные виды спорта")	9	2	7	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	6	3	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18	48	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	1	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История легкой атлетики. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	0	1	04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег с ускорением. Челночный бег 3х10 - учет	1	1	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Скоростной бег. Бросок набивного мяча	1	0	1	09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег 60 м - учет. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	11.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места- учет	1	0	1	13.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег	1	0	1	16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Метание мяча на дальность – учет. Бег в равномерном темпе.	1	1	0	18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Равномерный длительный бег.	1	0	1	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Определение состояния организма	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	ТБ во время уроков по спортивным играм.	1	0	1	25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Стойка, перемещение и остановка игрока. Основные правила игры в баскетбол	1	0	1	27.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Ловля и передача мяча на месте и в	1	1	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	движении.					
14	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	0	1	02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1	1	0	04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	1	0	1	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Игровые задания с ограниченным числом игровых. Учебная игра.	1	0	1	11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Режим дня	1	0	0	16.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	ТБ на уроках гимнастик. Кувырок вперед. Ноги «скрестно». Лазанье по гимнастической лестнице.	1	0	1	18.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	2 - 3 кувырка вперед слитно	1	1	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	0	1	23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Акробатическое соединение из разученных элементов.	1	0	1	25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие.	1	0	1	06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Подтягивание в висе и из виса лежа. Стойка на лопатках (У).	1	0	1	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения на равновесие. Акробатические соединения (У)	1	1	0	11.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Прыжок ноги врозь (100-110 см). Упражнения в висе и висе лежа.	1	0	1	13.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

29	Упражнения на бревне. Висы и упоры	1	0	1	15.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Опорный прыжок	1	0	1	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Подтягивание. Прыжки со скакалкой-30, 60 сек	1	0	1	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Бросок набивного мяча. Тест на гибкость (наклон туловища из положения стоя).	1	0	1	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Инструктаж по Т.Б. во время занятий по НВС. Равномерный бег с палкой	1	0	1	27.11.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
35	Равномерный бег с палкой по пересеченной местности.	1	0	1	29.11.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
36	Метание различных предметов на дальность.	1	0	1	02.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
37	Метание набивных мячей.	1	0	1	04.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
38	Метание тынзяна на хорей с 6 - 7 метров	1	0	1	06.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
39	Прыжки через нарты.	1	0	1	09.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
40	Прыжки через нарты – учет	1	1	0	11.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY

						https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
41	Тройной национальный прыжок.	1	0	1	13.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
42	Тройной национальный прыжок- учет	1	1	0	16.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
43	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1	0	1	20.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
45	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1	0	1	23.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
46	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход	1	0	1	25.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
47	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	0	1	27.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
48	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов	1	0	1	28.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
49	Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1	0	1	10.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
50	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1	0	1	13.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
51	Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	0	1	15.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
52	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	1	0	1	17.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader

53	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1	0	1	20.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
54	Прохождение дистанции 2,5 км.	1	0	1	22.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
55	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	1	0	1	24.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
56	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход	1	0	1	27.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
57	Встречные эстафеты.	1	0	1	29.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
58	Прохождение дистанции до 3,5 км.изученными ходами.	1	0	1	31.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
59	Лыжные гонки – 1,5 км.	1	1	0	03.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
60	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции изученными ходами.	1	0	1	05.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
61	Передвижение по дистанции. Игры.	1	0	1	07.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	10.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
63	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	12.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры «волейбол» Стойка и перемещение волейбол.	1	0	1	14.02.2025	http://www.volley.ru
65	Стойка и перемещение волейболиста. Техника передач мяча.	1	0	1	17.02.2025	http://www.volley.ru
66	Стойка и перемещение. Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	19.02.2025	http://www.volley.ru
67	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой.	1	0	1	21.02.2025	http://www.volley.ru

68	Передача мяча сверху двумя руками – учет. Прием мяча снизу над собой. Учебная игра.	1	0	1	24.02.2025	http://www.volley.ru
69	Прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1	26.02.2025	http://www.volley.ru
70	Прием мяча снизу - учет. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	1	0	28.02.2025	http://www.volley.ru
71	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1	03.03.2025	http://www.volley.ru
72	Нижняя прямая подача – учет. Учебная игра.	1	1	0	05.03.2025	http://www.volley.ru
73	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Помощь в судействе.	1	0	1	07.03.2025	http://www.volley.ru
74	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры «футбол» Техника передвижения футболиста.	1	0	1	10.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Техника удара мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	12.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Техника остановок мяча.	1	0	1	14.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Техника остановок мяча.	1	0	1	17.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Техника ударов остановки мяча.	1	0	1	19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Удары по воротам.	1	1	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Техника ведения мяча. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	1	0	1	24.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Техника ведения мяча. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	1	0	1	26.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
82	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	28.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
83	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1	07.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО

						(gto.ru)
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0	09.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	14.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	18.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	23.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1	1	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

	гимнастической скамье.					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	28.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	05.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на 7пспине. Подвижные игры	1	1	0	07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	14.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	16.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	21.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	23.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	26.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	21	76		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10 - учет	1	0	1	04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Скоростной бег. Бросок набивного мяча	1	0	1	06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег 60 м - учет. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель	1	0	1	11.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Прыжки в длину с разбега – учет. Равномерный бег	1	1	0	13.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание мяча на дальность - учет	1	1	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег 1,500 м - учет	1	0	1	18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	ТБ во время уроков по спортивным играм.	1	0	1	23.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Стойка, перемещение и остановка игрока. Основные правила игры в баскетбол	1	0	1	25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	0	1	27.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1	0	1	30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	0	1	02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

15	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении	1	0	1	04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении - учет	1	1	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Вырывание и выбивание мяча	1	0	1	09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	ТБ на уроках гимнастик. Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической лестнице.	1	0	1	16.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	2 - 3 кувырка вперед слитно	1	0	1	18.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	0	1	21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Акробатическое соединение из разученных элементов.	1	0	1	23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Подтягивание в висе и из вися лежа. Стойка на лопатках (У).	1	0	1	25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Упражнения на равновесие. Акробатические соединения (У)	1	1	0	06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Прыжок ноги врозь (100-110 см). Упражнения в висе и висе лежа.	1	0	1	11.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения на бревне. Висы и упоры	1	0	1	13.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Смешанные висы.	1	0	1	15.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Опорный прыжок	1	0	1	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Опорный прыжок (У).	1	1	0	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Подтягивание - учет Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

33	Бросок набивного мяча. Тест на гибкость (наклон туловища из положения стоя).	1	0	1	25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Тестирование Прыжки со скакалкой 30, 60 сек	1	1	0	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Составление дневника физической культуры	1	0	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Инструктаж по Т.Б. во время занятий по НВС. Равномерный бег	1	0	1	02.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
37	Равномерный бег с палкой	1	1	0	04.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
38	Метание различных предметов на дальность.	1	0	1	06.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
39	Метание набивных мячей.	1	0	1	09.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
40	Метание тынзяна на хорей с 6 - 7 метров	1	0	1	11.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
41	Прыжки через нарты.	1	0	1	13.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
42	Прыжки через нарты – учет	1	1	0	16.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe

43	Тройной национальный прыжок.	1	0	1	18.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
44	Тройной национальный прыжок- учет	1	1	0	20.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
45	Физическая подготовка человека	1	0	0	23.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	27.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
48	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	1	0	1	28.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
49	Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход.	1	0	1	10.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
50	Подъем «полуелочкой». Дистанция 1 км с применением изученных лыжных ходов	1	0	1	13.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
51	Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1	0	1	15.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
52	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	1	0	1	17.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
53	Прохождение дистанции 2,5 км.	1	0	1	20.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
54	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	1	0	1	22.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader

55	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход	1	0	1	24.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
56	Прохождение дистанции до 3,5 км.изученными ходами.	1	0	1	27.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
57	Пепеход с одновременного бесшажного на попеременный двухшажный ход.	1	0	1	29.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
58	Лыжные гонки – 1,5 км.	1	1	0	31.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
59	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции изученными ходами.	1	0	1	03.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	1	0	05.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
61	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	07.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры «волейбол» Стойка и перемещение волейбол.	1	0	1	10.02.2025	http://www.volley.ru
63	Стойка и перемещение волейболиста. Техника передач мяча.	1	0	1	12.02.2025	http://www.volley.ru
64	Стойка и перемещение. Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	14.02.2025	http://www.volley.ru
65	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой.	1	0	1	17.02.2025	http://www.volley.ru
66	Передача мяча сверху двумя руками –	1	0	1	19.02.2025	http://www.volley.ru

	учет. Прием мяча снизу над собой. Учебная игра.					
67	Прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1	21.02.2025	http://www.volley.ru
68	Прием мяча снизу - учет. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	1	0	24.02.2025	http://www.volley.ru
69	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1	26.02.2025	http://www.volley.ru
70	Нижняя прямая подача – учет. Учебная игра.	1	0	1	28.02.2025	http://www.volley.ru
71	Нижняя прямая подача – учет. Учебная игра.	1	1	0	03.03.2025	http://www.volley.ru
72	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Помощь в судействе.	1	0	1	05.03.2025	http://www.volley.ru
73	Игра в пионербол, в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	07.03.2025	http://www.volley.ru
74	Игра в пионербол, в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	10.03.2025	http://www.volley.ru
75	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	12.03.2025	
76	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры «футбол» Техника передвижения футболиста.	1	0	1	14.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Техника удара мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	17.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Техника остановок мяча.	1	0	1	19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Техника ударов остановки мяча.	1	0	1	21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Техника ведения мяча. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	1	0	1	24.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	26.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	28.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

83	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	1	0	07.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
84	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	09.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	14.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	18.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	23.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

	Эстафеты					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	28.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	14.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	16.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	19.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	21.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание	1	0	1	23.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

	50м. Подвижные игры					
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	26.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	21	74		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	02.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
2	История появления современного спорта	1	0	0	04.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
3	Виды физических упражнений	1	0	1	06.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
4	Техника челночного бега	1	0	0	09.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
5	Техника челночного бега	1	0	0	11.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
6	Челночный бег 3x10 м - учет	1	0	1	13.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
7	Техника метания малого мяча.	1	0	0	16.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
8	Техника метания малого мяча на дальность	1	0	0	18.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
9	Тестирование метание малого мяча на точность	1	0	0	20.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
10	Техника прыжка в длину с места.	1	0	0	23.09.2024	Физическая культура. 5-7

						классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
11	Техника прыжков в длину.	1	0	0	25.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
12	Прыжок в длину с места - учет	1	0	1	27.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
13	Техника длительного бега	1	1	0	30.09.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
14	Бег -1000 метров	1	0	1	02.10.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
15	Игры и эстафеты	1	0	1	04.10.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
16	Прыжки через скакалку	1	0	1	07.10.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
17	Правила поведения в спортивном зале. Игры и эстафеты с мячом.	1	0	0	09.10.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
18	Ознакомление с техникой перемещений и остановок с мячом.	1	0	0	11.10.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
19	Техника перемещений и остановок с мячом.	1	0	0	14.10.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
20	Техника ловли и передачи мяча.	1	0	0	16.10.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
21	Отработка техники ловли и передачи мяча.	1	0	1	18.10.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader

22	Техника ведения мяча.	1	0	1	21.10.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
23	Техника ведения мяча.	1	0	1	23.10.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
24	Техника ведения мяча.	1	0	1	25.10.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
25	Подвижные игры	1	0	1	06.11.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
26	Подвижные игры	1	0	1	08.11.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
27	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения в лазании по гимнастической стенке	1	1	0	11.11.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
28	Упражнения в лазании по гимнастической стенке.	1	0	0	13.11.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
29	Висы на перекладине	1	0	0	15.11.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
30	Круговая тренировка.	1	0	1	18.11.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
31	Прыжки со скакалкой.	1	0	0	20.11.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
32	Прыжки со скакалкой	1	0	0	22.11.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
33	Круговая тренировка.	1	0	1	25.11.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader

						Downloader
34	Перекаты.	1	0	0	27.11.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
35	Разновидности перекаатов.	1	0	0	29.11.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
36	Техника выполнения кувырка вперёд.	1	0	0	02.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
37	Кувырок вперед.	1	0	0	04.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
38	Стойка на лопатках, «мост».	1	0	1	06.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
39	Стойка на лопатках, «мост» (совершенствование)	1	0	1	09.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
40	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	0	1	11.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
41	Вращение обруча	1	0	0	13.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
42	Обруч — учимся им управлять.	1	0	0	16.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
43	Круговая тренировка.	1	0	1	18.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
44	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1	0	1	20.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
45	Инструктаж по Т.Б. во время занятий	1	1	0	23.12.2024	Физическая культура. 5-7

	по НВС. Равномерный бег					классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
46	Бег с палкой.	1	0	1	25.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
47	Равномерный бег с палкой	1			27.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
48	Метание шишек, мячей, камней в цель, на дальность способом «из – за головы через плечо».	1	0	1	28.12.2024	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
49	Метание тынзяна на хорей с 6- 8 метров	1	0	1	10.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
50	Метание тынзяна на хорей с 6- 8 метров	1	0	0	13.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
51	Прыжки через нарты.	1	0	0	15.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
52	Прыжки через нарты.	1	0	0	17.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
53	Прыжки через нарты - учет	1	0	1	20.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
54	Тройной национальный прыжок.	1	0	1	22.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
55	Тройной национальный прыжок - учет	1	0	0	24.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
56	Подвижные игры и состязания	1	0	1	27.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader

57	Подвижные игры и состязания	1	0	1	29.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
58	Организационно – методические требования на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж Ступающий шаг на лыжах без палок	1	0	0	31.01.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
59	Передвижение ступающим шагом	1	0	1	03.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
60	Техника передвижения ступающим шагом.	1	0	1	05.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
61	Повороты на месте переступанием	1	0	1	07.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
62	Техника передвижения скользящим шагом	1	0	1	10.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
63	Техника передвижения скользящим шагом без палок	1	0	0	12.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
64	Техника передвижения скользящим шагом с палками	1	0	0	14.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
65	Техника передвижения скользящим шагом с палками	1	0	1	17.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
66	Поворот переступанием на лыжах с палками	1	0	0	19.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
67	Поворот переступанием на лыжах с палками	1	0	1	21.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
68	Техника одновременного бесшажного	1	0	1	24.02.2025	Физическая культура. 5-7

	хода.					классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
69	Техника одновременного бесшажного хода.	1	0	0	26.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
70	Техника одновременного бесшажного хода, спуска в основной стойке.	1	0	0	28.02.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
71	Подъем и а спуск под уклонна лыжах без палок	1	0	1	03.03.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
72	Подъем и а спуск под уклонна лыжах без палок	1	0	1	05.03.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
73	Подъем и а спуск под уклонна лыжах с палками	1	0	1	07.03.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
74	Подъем и а спуск под уклонна лыжах с палками	1	0	0	10.03.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
75	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	0	0	12.03.2025	
76	Скользющий шаг на лыжах «змейкой»	1	0	0	14.03.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
77	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	0	1	17.03.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
78	Игры и эстафеты с этапом до 50 -80 м без палок	1	0	0	19.03.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	21.03.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	24.03.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	26.03.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	28.03.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	07.04.2025	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	09.04.2025	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты15	1	0	1	11.04.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	14.04.2025	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	16.04.2025	

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	18.04.2025	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	21.04.2025	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	23.04.2025	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	25.04.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.04.2025	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	30.04.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	05.05.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
95	Освоение правил и техники	1	0	1	07.05.2025	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	12.05.2025	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	14.05.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	16.05.2025	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	19.05.2025	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	21.05.2025	Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?» с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	23.05.2025	
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?» с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	26.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	60		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе	1	1	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон	1	0	1	03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование.	1	0	1	06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3x10м	1	0	1	09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Челночный бег 3x10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	1	0	1	10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег 60м. (у), метание малого мяча, прыжки в длину с разбега	1	0	1	13.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Метание малого мяча (у), прыжки в длину с разбега.	1	0	1	16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	1	0	1	17.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Бег 100м. (у). Силовая подготовка.	1	1	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Бег в равномерном темпе до 15 мин, эстафета 4 \ 100	1	0	1	23.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Бег 2000м. (у).	1	0	1	24.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	27.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	ТБ во время уроков по спортивным играм. Передача мяч. Бросок после ведения.	1	0	1	30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Бросок мяча в кольцо Передача в	1	0	1	01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	парах в движении.					
15.	Передача в парах, тройках в движении. Эстафета с ведением, передачей.	1	0	1	04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Передача мяча после ведения в парах - учет Повороты на месте после ведения мяча.	1	0	1	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Броски с места, в движении с различных точек. Передача мяча различными способами.	1	0	1	08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Взаимодействия 2-х игроков в нападении и защите	1	0	1	11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Нападение быстрым прорывом, действие защиты в своей зоне.	1	0	1	14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Комбинации из освоенных элементов, ловля, передача, ведение. Игра в баскетбол.	1	0	1	15.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Штрафной бросок- учет	1	0	1	18.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Учебная - тренировочная игра	1	0	1	21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0	22.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Акробатические упражнения	1	0	1	25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Упражнения на бревне. Акробатические упражнения	1	0	1	05.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Акробатические упражнения, упр. на бревне.	1	0	1	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия.	1	0	1	11.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Строевая подготовка, акробатические соединения,	1	0	1	12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	комбинация на бревне.					
29.	Прыжки через скакалку. Упражнения на бревне, перекладине. Акробатические соединения.	1	0	1	15.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Опорный прыжок, ноги врозь. Упражнения на бревне (у), на перекладине(у)	1	0	1	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Прыжок ноги врозь. Акробатические соединения	1	0	1	19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Акробатические соединения (у)	1	1	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Круговая тренировка. Тест на гибкость	1	0	1	25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Опорный прыжок. Подтягивание – (У) Эстафеты.	1	0	1	26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Броски набивного мяча.	1	0	1	29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Коррекция нарушения осанки	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	ТБ во время занятий по НВС. Равномерный бег	1	0	1	03.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
38.	Равномерный бег с палкой	1	0	1	06.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
39.	Метание различных предметов на дальность.	1	0	1	09.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
40.	Метание набивных мячей.	1	0	1	10.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
41.	Метание тынзьяна на хорей с 8- 9	1	0	1	13.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yom

	метров					e/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
42.	Прыжки через нарты.	1	0	1	16.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
43.	Прыжки через нарты.	1	0	1	17.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
44.	Прыжки через нарты – учет	1	1	0	20.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
45.	Тройной национальный прыжок.	1	0	1	23.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
46.	Тройной национальный прыжок-учет	1	1	0	24.12.2024	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
47.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	27.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1	0	1	28.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1	0	1	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Торможение «плугом», упором. Дистанция 2 км.	1	0	1	10.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Одновременный одношажный,	1	0	1	13.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

	бесшажный ход. Дистанция 2 км.					
52.	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.	1	0	1	14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1	0	1	17.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	0	1	20.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 3,5 км.	1	0	1	21.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1	0	1	24.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Торможение и поворот «плугом» (У)	1	0	1	27.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	1	1	0	28.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1	0	1	31.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	1	0	03.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	04.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	ТБ во время занятий спортивными играми. Стойка и перемещение игрока	1	0	1	07.02.2025	http://www.volley.ru
63.	Передача мяча над собой. Нижняя подача.	1	0	1	10.02.2025	http://www.volley.ru
64.	Передача мяча над собой.	1	0	1	11.02.2025	http://www.volley.ru
65.	Передача в паре, тройках на месте с перемещением.	1	0	1	14.02.2025	http://www.volley.ru

66.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Приёмы мяча снизу (в паре).	1	0	1	17.02.2025	http://www.volley.ru
67.	Прямой нападающий удар.	1	0	1	18.02.2025	http://www.volley.ru
68.	Верхняя подача. Отбивание кулаком через сетку.	1	0	1	21.02.2025	http://www.volley.ru
69.	Верхняя прямая подача мяча (У). Учебная игра в волейбол.	1	1	0	24.02.2025	http://www.volley.ru
70.	Прием мяча после подачи. Отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	1	0	1	25.02.2025	http://www.volley.ru
71.	Нападающий удар, блок. Учебная игра.	1	0	1	28.02.2025	http://www.volley.ru
72.	Судейство. Учебно-тренировочная игра.	1	1	0	03.03.2025	http://www.volley.ru
73.	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	0	04.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры «футбол» Техника передвижения футболиста.	1	0	1	07.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
75.	Техника удара мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	10.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
76.	Техника остановок мяча.	1	0	1	11.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
77.	Техника ударов остановки мяча.	1	0	1	14.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
78.	Техника ведения мяча. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	1	0	1	17.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
79.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	18.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
80.	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
81.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	24.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
82.	Упражнения для профилактики	1	0	0	25.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

	утомления					
83.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	28.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
84.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1	0	1	07.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
85.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1	1	0	08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
86.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	14.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
88.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	15.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
89.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	18.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
90.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и Оразгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
91.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1	1	0	22.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

	перекладине 90см					
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0	28.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
94.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	29.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	06.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	13.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	16.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	19.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

101.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1	20.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
102.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	15	79		

9 КЛАСС

№ п/п		Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1	0	03.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
2	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон	1	0	1	05.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
3	2	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	10.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
4	3	Бег 30м. Бег 60 м. Бег по дистанции 70-80м, финиширование.	1	0	1	12.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
5	4	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	0	1	17.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
6	5	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Метание мяча на дальность.	1	0	1	19.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
7	6	Прыжки в длину с разбега (У)	1	1	0	24.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
8	7	Бег 100м. (у). Силовая подготовка.	1	0	1	26.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
9	8	Бег 2000м. (у).	1	1	0	01.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
10	1	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	1	0	03.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
11	1	ТБ во время уроков по спортивным играм. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	0	1	08.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
12	2	Бросок мяча 2мя руками от головы с места. Передачи 2мя руками от груди на месте.	1	1	0	10.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/

13	3	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	0	1	15.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
14	4	Сочетание приемов, передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1	0	1	17.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
15	5	Взаимодействия 2-х игроков в нападении и защите	1	0	1	22.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
16	6	Нападение быстрым прорывом, действие защиты в своей зоне. Учебная игра.	1	0	1	24.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
17	7	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок-учет	1	1	0	05.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
18	8	Учебно-тренировочная игра	1	0	1	07.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
19	1	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху. Верхняя прямая подача. Нападающий удар	1	0	1	09.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
20	2	Передача мяча сверху 2-я руками в прыжке (У).	1	1	0	12.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
21	3	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху. Верхняя прямая подача.	1	0	1	14.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
22	4	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар.	1	0	1	19.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
23	5	Верхняя подача мяча. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар	1	1	0	21.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
24	6	Верхняя подача мяча. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	0	1	26.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
25	7	Верхняя прямая. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону	1	0	1	28.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
26	8	Игра в нападении через 3-ю зону. Учебно-тренировочная игра	1	0	1	03.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/

27	1	Занятия физической культурой и режим питания	1	1	0	05.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
28	1	ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий.	1	0	1	10.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
29	2	Упражнения на перекладине, брусьях. Подтягивания в висе Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	1	12.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
30	3	Строевая подготовка. Подтягивания в висе Упражнения на перекладине, брусьях	1	0	1	17.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
31	4	Подъем переворотом. Смешанные висы.	1	0	1	19.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
32	5	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание.	1	0	1	24.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
33	6	Строевые упражнения. Опорный прыжок (У)	1	1	0	26.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
34	7	Акробатические комбинации.	1	0	1	09.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
35	8	Акробатические комбинации(У)	1	1	0	14.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
36	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий по НВС. Равномерный бег	1	0	1	16.01.2025	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
37	2	Равномерный бег с палкой	1	0	1	21.01.2025	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
38	3	Метание набивных мячей.	1	0	1	23.01.2025	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
39	4	Метание тынзяна на хорей до 10 метров	1	0	1	28.01.2025	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe

40	5	Метание топора на дальность	1	0	1	30.01.2025	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
41	6	Прыжки через нарты.	1	0	1	04.02.2025	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
42	7	Прыжки через нарты – учет	1	1	0	06.02.2025	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
43	8	Тройной национальный прыжок.	1	0	1	11.02.2025	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
44	9	Тройной национальный прыжок- учет	1	1	0	13.02.2025	https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe
45	1	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1	0	1	18.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
46	2	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1	0	1	20.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
47	3	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.	1	0	1	25.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
48	4	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1	0	1	27.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
49	5	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	0	1	04.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
50	6	Способы перехода с одного	1	0	1	06.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/

		лыжного хода на другой.					
51	7	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1	0	1	11.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
52	8	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы	1	0	1	13.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
53	9	Прохождение дистанции 3км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	1	1	0	18.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
54	1	ТБ во время уроков по спортивным играм. Удар по неподвижному мячу	1	0	1	20.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
55	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	25.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
56	3	Ведение футбольного мяча	1	0	1	27.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
57	4	Передачи мяча	1	0	1	08.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
58	5	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	10.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
59	6	Остановки и удары по мячу в движении	1	1	0	15.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
60	1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ.	1	0	1	17.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
61	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	1	0	22.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
62	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	24.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
63	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	29.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
64	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1	0	06.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

		Челночный бег 3*10м					ГТО (gto.ru)
65	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0	13.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
66	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0	15.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
67	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0	20.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
68	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, гранаты 500г(д), 700г(ю)	1	1	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	18	48		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб.для общеобразоват. организаций/[М.Я.Виленский и др.]; под ред. М.Я.Виленского - 11-е изд.-М.: Просвещение, 2021.-255с.
- Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях.-4-е изд. М.: Просвещение, 2016.-256с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- <http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
- Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>
- <http://fizkultura-na5.ru/>
- <https://fk-i-s.ru/>
- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Раздел: Физическая культура и спорт
- Сайт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&templ=com
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях - CALAMEO Downloader\](#)

<https://resh.edu.ru/subject/9/> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<http://spo.1september.ru/urok/>

<https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY> <https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe>

<http://www.volley.ru>