

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации города Оренбург

МОАУ "СОШ №78"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ Грошева И.И.

Протокол №1
от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

З.Д. по УВР

_____ Батакова Г.А.

Протокол №1
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ «СОШ №

_____ Егурнова В.В.

№ 1.1.9-416 то 01.09.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1950056)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Оренбург 2023год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающаяся направленность программ по физической культуре. Определение вектора развития физических и благоприятных условий организма, что обеспечивает его здоровье, надежность и эффективность процессов. Существенным достижением данного направления является

приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

В практическом результате данные данные включают в себя поддержку навыков и умений в общении и методах со сверстниками и учителями физической культуры, организации учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостности личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и физически-процессуальными мотивами (совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение технических веществ и физических упражнений, содействующих обогащению их двигательного опыта.

Вариантные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых создает образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может преподавать учителю физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержании программы по физическому, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных культурных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующие возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую повлияли на развитие науки и детали в меньшей степени открыли его предмет.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых 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	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0		
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0		
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0		
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	6	0		

	виды спорта")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0		
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5			
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	
2.4	Плавание (модуль плавание)	2	0	0	
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	6	0	0	

	виды спорта")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	0	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	0	0	
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Плавание (модуль "Плавание")	3			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	6			

	виды спорта")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура в основной школе	1	0	1	5а 05.09.23 5б 06.09.23 5в 07.09.23 5г 04.09.23 5д 04.09.23 5е 05.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
2	Низкий старт, стартовый разгон. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1	5а 08.09.23 5б 07.09.23 5в 08.09.23 5г 06.09.23 5д 07.09.23 5е 07.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/conspect/196807/
3	Бег на короткие дистанции. Организация и проведения самостоятельных занятий.	1	0	1	5а 12.09.23 5б 13.09.23 5в 14.09.23 5г 11.09.23 5д 11.09.23 5е 12.09.23	https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-begu-na-korotkie-distantsii-el.html
4	Бег на короткие дистанции. Олимпийские игры древности	1	0	1	5а 15.09.23 5б 14.09.23 5в 15.09.23 5г 13.09.23	https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-begu-na-korotkie-distantsii-el.html

					5д 14.09.23 5е 14.09.23	
5	Прыжки в высоту перешагиванием. Режим дня	1	0	1	5а 19.09.23 5б 20.09.23 5в 21.09.23 5г 18.09.23 5д 18.09.23 5е 19.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/
6	Прыжки в высоту перешагиванием. Наблюдение за физическим развитием	1	0	1	5а 22.09.23 5б 21.09.23 5в 22.09.23 5г 20.09.23 5д 21.09.23 5е 21.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/
7	Бег на длинные дистанции. Определение состояния организма.	1	0	1	5а 26.09.23 5б 27.09.23 5в 28.09.23 5г 25.09.23 5д 25.09.23 5е 26.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/
8	Бег на длинные дистанции. Определение состояния организма.	1	0	1	5а 29.09.23 5б 28.09.23 5в 29.09.23 5г 27.09.23 5д 28.09.23 5е 28.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/
9	Инструктаж по Т.Б. Баскетбол. Техника ловли	1	0	1	5а 03.10.23 5б 04.10.23 5в 05.10.23 5г 02.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/

	мяча. Составление дневника по физической культуре				5д 02.10.23 5е 02.10.23	
10	Баскетбол. Техника ловли мяча. Упражнения утренней зарядки	1	0	1	5а 06.10.23 5б 05.10.23 5в 06.10.23 5г 04.10.23 5д 05.10.23 5е 05.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/
11	Баскетбол. Техника передачи мяча. Оздоровительны е мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	5а 10.10.23 5б 11.10.23 5в 12.10.23 5г 09.10.23 5д 09.10.23 5е 10.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/
12	Баскетбол. Техника передачи мяча.	1	0	1	5а 13.10.23 5б 12.10.23 5в 13.10.23 5г 11.10.23 5д 12.10.23 5е 12.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/
13	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте.	1	0	1	5а 17.10.23 5б 18.10.23 5в 19.10.23 5г 16.10.23 5д 16.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/

					5е 17.10.23	
14	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте.	1	0	1	5а 20.10.23 5б 19.10.23 5в 20.10.23 5г 18.10.23 5д 19.10.23 5е 19.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/
15	Баскетбол. Ведение в движении.	1	0	1	5а 24.10.23 5б 25.10.23 5в 26.10.23 5г 23.10.23 5д 23.10.23 5е 24.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
16	Баскетбол. Ведение в движении.	1	0	1	5а 27.10.23 5б 26.10.23 5в 27.10.23 5г 25.10.23 5д 26.10.23 5е 26.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
17	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	5а 07.11.23 5б 08.11.23 5в 09.11.23 5г 06.11.23 5д 06.11.23 5е 07.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
18	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину	1	0	1	5а 10.11.23 5б 09.11.23 5в 10.11.23 5г 08.11.23 5д 09.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/

	двумя руками от груди с места.				5е 09.11.23	
19	Баскетбол. Технические действия с мячом.	1	0	1	5а 14.11.23 5б 15.11.23 5в 16.11.23 5г 13.11.23 5д 13.11.23 5е 14.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/
20	Баскетбол. Технические действия с мячом.	1	0	1	5а 17.11.23 5б 16.11.23 5в 17.11.23 5г 15.11.23 5д 16.11.23 5е 16.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/
21	Инструктаж по Т.Б. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	5а 21.11.23 5б 22.11.23 5в 23.11.23 5г 20.11.23 5д 20.11.23 5е 21.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
22	Упражнения на развитие координации	1	0	1	5а 24.11.23 5б 23.11.23 5в 24.11.23 5г 22.11.23 5д 23.11.23 5е 23.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
23	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	5а 28.11.23 5б 29.11.23 5в 30.11.23 5г 27.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

					5д 27.11.23 5е 28.11.23	
24	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	5а01.12.23 5б 30.11.23 5в 01.12.23 5г 29.11.23 5д 30.11.23 5е 30.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
25	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	0	1	5а 05.12.23 5б 06.12.23 5в07.12.23 5г 04.12.23 5д 04.12.23 5е 05.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
26	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	5а 08.12.23 5б 07.12.23 5в 08.12.23 5г 06.12.23 5д 07.12.23 5е 07.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
27	Акробатическая комбинация.	1	0	1	5а12.12.23 5б 13.12.23 5в 14.12.23 5г 11.12.23 5д 11.12.23 5е 12.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
28	Опорные прыжки	1	0	1	5а15.12.23 5б 14.12.23 5в 15.12.23 5г13.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/

					5д 14.12.23 5е 14.12.23	
29	Опорные прыжки	1	0	1	5а 19.12.23 5б 20.12.23 5в 21.12.23 5г 18.12.23 5д 18.12.23 5е 19.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	5а 22.12.23 5б 21.12.23 5в 22.12.23 5г 20.12.23 5д 21.12.23 5е 21.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/start/197109/
31	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	5а 26.12.23 5б 27.12.23 5в 28.12.23 5г 25.12.23 5д 25.12.23 5е 26.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/
32	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	5а 29.12.23 5б 28.12.23 5в 29.12.23 5г 27.12.23 5д 28.12.23 5е 28.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/
33	Инструктаж по Т.Б. Передвижение на лыжах	1	0	1	5а 09.12.23 5б 10.01.24 5в 11.01.24 5г 10.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/

	попеременным двухшажным ходом				5д 11.01.24 5е 09.01.24	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	5а 12.01.24 5б 11.01.24 5в 12.01.24 5г 15.01.24 5д 15.01.24 5е 11.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	5а 16.01.24 5б 17.01.24 5в 18.01.24 5г 17.01.24 5д 18.01.24 5е 16.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
36	Подъём в горку на лыжах способом "ёлочка"	1	0	1	5а 19.01.24 5б 18.01.24 5в 19.01.24 5г 22.01.24 5д 22.01.24 5е 18.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	5а 23.01.24 5б 24.01.24 5в 25.01.24 5г 24.01.24 5д 25.01.24 5е 23.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
38	Преодоление небольших препятствий при	1	0	1	5а 26.01.24 5б 25.01.24 5в 26.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/

	спуске с пологого склона				5г 29.01.24 5д 29.01.23 5е 25.01.24	
39	Инструктаж по Т.Б. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	5а 30.01.24 5б 31.01.24 5в 01.02.24 5г 31.01.24 5д 01.02.24 5е 30.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/
40	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	5а 02.02.24 5б 01.02.24 5в 02.02.24 5г 05.02.24 5д 05.02.23 5е 01.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/
41	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	5а06.02.24 5б 07.02.24 5в 08.02.24 5г 07.02.24 5д 08.02.24 5е 06.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
42	Волейбол. Приём и передача мяча снизу	1	0	1	5а09.02.24 5б 08.02.24 5в 09.02.24 5г 12.02.24 5д 13.02.24 5е 08.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
43	Волейбол. Приём и передача мяча	1	0	1	5а 13.02.24 5б 14.02.24 5в 15.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/

	сверху				5г 14.02.24 5д 15.02.24 5е 13.02.24	
44	Волейбол. Приём и передача мяча сверху	1	0	1	5а 16.02.24 5б 15.02.24 5в 16.02.24 5г 19.02.24 5д 19.02.24 5е 15.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
45	Волейбол. Технические действия с мячом	1	0	1	5а 20.02.24 5б 21.02.24 5в 22.02.24 5г 21.02.24 5д 22.02.24 5е 20.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
46	Волейбол. Технические действия с мячом	1	0	1	5а 27.02.24 5б 22.02.24 5в 29.02.24 5г 26.02.24 5д 26.02.24 5е 22.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
47	волейбол. Технические действия с мячом	1	0	1	5а 01.03.24 5б 28.02.24 5в 01.03.24 5г 28.02.24 5д 29.02.24 5е 27.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
48	Волейбол. Технические действия с	1	0	1	5а 05.03.24 5б 29.02.24 5в 07.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/

	мячом				5г 07.03.24 5д04.03.24 5е 29.02.24	
49	Инструктаж по Т.Б. Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	5а 12.03.24 5б 06.03.24 5в 14.03.24 5г 06.03.24 5д07.03.24 5е 05.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
50	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	5а 15.03.24 5б 07.03.24 5в 14.03.24 5г 15.03.24 5д11.03.24 5е 07.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/
51	Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	5а19.03.24 5б 13.03.24 5в 21.03.24 5г 13.03.24 5д14.03.24 5е 12.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
52	Футбол. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	5а 22.03.24 5б 14.03.24 5в 22.03.24 5г 18.03.24 5д18.03.24 5е 14.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
53	Футбол. Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	5а05.04.24 5б 20.03.24 5в 22.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/

					5г 20.03.24 5д21.03.24 5е 19.03.24	
54	Инструктаж по Т.Б. на уроках плавания. Имитация движений способом кроль на груди.	1	0	1	5а 09.04.24 5б 21.03.24 5в05.04.24 5г 03.04.24 5д04.04.24 5е 21.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/
55	Имитация движений способом кроль на спине.	1	0	1	5а 12.04.24 5б 03.04.24 5в 11.04.24 5г 08.04.24 5д08.04.24 5е 04.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1	5а 16.04.24 5б 04.04.24 5в 12.04.24 5г 10.04.24 5д11.04.24 5е 09.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Прыжок с места.	1	0	1	5а 19.04.24 5б 10.04.24 5в 18.04.24 5г 15.04.24 5д15.04.24 5е 11.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Наклон вперед с положения стоя.	1	0	1	5а 23.04.24 5б 11.04.24 5в 19.04.24 5г 17.04.24 5д18.04.24 5е 16.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание мяча.	1	0	1	5а 26.04.24 5б 17.04.24 5в 25.04.24 5г 22.04.24 5д22.04.24 5е 18.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
60	Правила и техника выполнения	1	0	1	5а 30.04.24 5б 18.04.24 5в 26.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

	норматива комплекса ГТО: Сдача норм ГТО.				5г 24.04.24 5д25.04.24 5е 23.04.24	
61	Бег на короткие дистанции.	1	0	1	5а 03.05.24 5б 24.04.24 5в 02.05.24 5г 29.04.24 5д29.04.24 5е 25.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
62	Метание малого мяча в неподвижную цель	1	0	1	5а 07.05.24 5б 25.04.24 5в 03.05.24 5г 06.05.24 5д02.05.24 5е 30.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
63	Метание малого мяча с разбега .	1	0	1	5а 10.05.24 5б02.05.24 5в 10.05.24 5г 08.05.24 5д06.05.24 5е 02.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
64	Прыжок в длину с места. Зачёт по ФК (промежуточная аттестация)	1	0	1	5а 14.05.24 5б 08.05.24 5в 16.05.24 5г 13.05.24 5д13.05.24 5е 07.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
65	Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	5а 17.05.24 5б 15.05.24 5в 17.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/

					5г 15.05.24 5д16.05.24 5е 14.05.24	
66	Бег на средние дистанции.	1	0	1	5а21.05.24 5б 16.05.24 5г 20.05.24 5д20.05.24 5е 16.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/
67	Бег на длинные дистанции.	1	0	1	5а 24.05.24 5б 22.05.24 5г 22.05.24 5д23.05.24 5е 21.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
68	Бег на длинные дистанции.	1	0	1	5а 28.05.24 5б 23.05.24 5г 27.05.24 5д27.05.24 5е 23.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы		
1	Инструктаж по Т.Б. Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	а 07.09.23 б 04.09.23 в 05.09.23 г 04.09.23 д 07.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2	Старт с опорой на одну руку. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	а08.09.23 б 06.09.23 в 06.09.23 г06.09.23 д 08.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
3	Бег на короткие дистанции. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	а14.09.23 б11.09.23 в12.09.23 г11.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

					д14.09.23	
4	Бег на короткие дистанции. Составление дневника физической культуры	1	0	1	а 15.09.23 б 13.09.23 в 13.09.23 г 13.09.23 д 15.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
5	Прыжки в высоту с разбега перешагивание .Физическая подготовка человека	1	0	1	а 21.09.23 б 18.09.23 в 19.09.23 г 18.09.23 д 21.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4048/start/172184/
6	Метание малого мяча с разбега. Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	а 22.09.22 б 20.09.23 в 20.09.23 г 20.09.23 д 22.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/
7	Прыжки в длину с места. Составление	1	0	1	а 28.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/

	плана самостоятельных занятий физической подготовкой				б 25.09.23 в 26.09.23 г 25.09.23 д 28.09.23	
8	Бег на длинные дистанции. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	а 29.09.23 б 27.09.23 в 27.09.23 г 27.09.23 д 29.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
9	Инструктаж по Т.Б. Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	а 02.10.23 б 04.10.23 в 03.10.23 г 02.10.23 д 05.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1247/
10	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	а 06.10.23 б 09.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1247/

					в 04.10.23 г 04.10.23 д 06.10.23	
11	Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой.	1	0	1	а 12.10.23 б 11.10.23 в 10.10.23 г 09.10.23 д 21.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/488/
12	Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой.	1	0	1	а 13.10.23 б 16.10.23 в 11.10.23 г 11.10.23 д 13.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/488/
13	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	1	а 19.10.23 б 18.10.23 в 17.10.23 г 16.10.23 д 19.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1247/

14	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	1	а 20.10.23 б 23.10.23 в 18.10.23 г 18.10.23 д 20.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1247/
15	Баскетбол. Упражнения в ведении мяча.	1	0	1	а 26.10.23 б 25.10.23 в 24.10.23 г 23.10.23 д 26.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
16	Упражнения в ведении мяча.	1	0	1	а 27.10.23 б 06.11.23 в 25.10.23 г 25.10.23 д 27.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
17	Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча.	1	0	1	А 09.11.23 б 19.01.23 в 07.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/

					г 06.11.23 д 09.11.23	
18	Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча.	1	0	1	а 08.11.23 б 13.11.23 в 08.11.23 г 08.11.23 д 10.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
19	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1	а 16.11.23 б 15.11.23 в 14.11.23 г 13.11.23 д 16.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/
20	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	0	1	а 17.11.23 б 20.11.23 в 15.11.23 г 15.11.23 д 17.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/

21	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	а 23.11.23 б 22.11.23 в 21.11.23 г 20.11.23 д 23.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
22	Упражнения для профилактики нарушения зрения и осанки.	1	0	1	а 24.11.23 б 27.11.23 в 22.11.23 г 22.11.23 д 24.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
23	Акробатические комбинации	1	0	1	а 30.11.23 б 29.11.23 в 28.11.23 г 27.11.23 д 30.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
24	Акробатические комбинации	1	0	1	а 01.12.23 б 04.12.23 в 29.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/

					г 29.11.23 д 01.12.23	
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	а 07.12.23 б 06.12.23 в 05.12.23 г 04.12.23 д 07.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	а 08.12.23 б 12.12.23 в 06.12.23 г 06.12.23 д 08.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	а 11.12.23 б 13.12.23 в 12.12.23 г 11.12.23 д 14.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/

28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	а 15.12.23 б 18.12.23 в 13.12.23 г 13.12.23 д 15.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
29	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	а 21.12.23 б 20.12.23 в 19.12.23 г 18.12.23 д 21.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/
30	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	а 22.12.23 б 25.12.23 в 20.12.23 г 20.12.23 д 22.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/
31	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	а 28.12.23 б 27.12.23 в 26.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/

					г 25.12.23 д 28.12.23	
32	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	а 29.12.23 б 10.01.23 в 27.12.23 г 27.12.23 д 29.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
33	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	а 11.01.23 б 15.01.23 в 09.01.23 г 10.01.23 д 11.01.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	а 12.01.23 б 17.01.24 в 10.01.23 г 15.01.23 д 12.01.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
35	Передвижение	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/

	одновременным двушажным ходом.					
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	А 18.01.24 Б 22.01.24 В 16.01.24 Г 17.01.24 Д 18.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
37	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	А 19.01.24 Б 24.01.24 В 17.01.24 Г 22.01.24 Д 19.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	А 25.01.24 Б 29.01.24 В 23.01.24 Г 24.01.24 Д 25.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
39	Инструктаж по Т.Б. Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	А 26.01.24 Б 31.01.24 В 24.01.24 Г 29.01.24 Д 26.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
40	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	А 01.02.24 Б 05.02.24 В 30.01.24 Г 31.01.24 Д 01.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/

41	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	А 02.02.24 Б 07.02.24 В 31.01.24 Г 05.02.24 Д 02.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
42	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	А 08.02.24 Б 12.02.24 В 06.02.24 Г 07.02.24 Д 08.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
43	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	А 09.02.24 Б 14.02.24 В 07.02.24 Г 12.02.24 Д 09.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
44	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	А 15.02.24 Б 19.02.24 В 13.02.24 Г 14.02.24 Д 15.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
45	Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча	1	0	1	А 16.02.24 Б 21.02.24 В 14.02.24 Г 19.02.24 Д 16.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/

	снизу и сверху					
46	Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	А 22.02.24 Б 26.02.24 В 20.02.24 Г 21.02.24 Д 22.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
47	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	А 29.02.24 Б 28.02.24 В 21.02.24 Г 26.02.24 Д 29.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
48	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	А 01.03.24 Б 04.03.24 В 27.02.24 Г 28.02.24 Д 01.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
49	Инструктаж по Т.Б. Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	А 07.03.24 Б 06.03.24 В 28.02.24 Г 04.03.24 Д 07.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
50	Футбол. Игровая	1	0	1	А 14.03.24 Б 11.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4976/start/279224/

	деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча				В 05.03.24 Г 06.03.24 Д 14.03.24	
51	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	А 15.03.24 Б 13.03.24 В 06.03.24 Г 11.03.24 Д 15.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
52	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	А 21.03.24 Б 18.03.24 В 12.03.24 Г 13.03.24 Д 21.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
53	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	А 22.03.24 Б 20.03.24 В 13.03.24 Г 18.03.24 Д 22.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/
54	Инструктаж по Т.Б. на уроках плавания. Дыхание, работа рук и ног при кроле на груди (сухое плавание).	1	0	1	А 04.04.24 Б 03.04.24 В 19.03.24 Г 20.03.24 Д 04.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/

55	Дыхание, работа рук и ног при кроле на спине (сухое плавание)	1	0	1	А 05.04.24 Б 08.04.24 В 20.03.24 Г 03.04.24 Д 05.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	А 11.04.24 Б 10.04.24 В 03.04.24 Г 08.04.24 Д 11.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	А 12.04.24 Б 15.04.24 В 09.04.24 Г 10.04.24 Д 12.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	А 18.04.24 Б 17.04.24 В 10.04.24 Г 15.04.24 Д 18.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подъём туловища. Наклон вперед из положения стоя.	1	0	1	А 19.04.24 Б 22.04.24 В 16.04.24 Г 17.04.24 Д 19.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	А 25.04.24 Б 24.04.24 В 17.04.24 Г 22.04.24 Д 25.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/
61	Старт с опорой на одну руку.	1	0	1	А 26.04.24 Б 29.04.24 В 23.04.24 Г 24.04.24 Д 26.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
62	Бег на короткие дистанции.	1	0	1	А 02.05.24 Б 06.05.24 В 24.04.24 Г 29.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

					Д 02.05.24	
63	Бег на короткие дистанции.	1	0	1	А 03.05.24 Б 08.05.24 В 07.05.24 Г 06.05.24 Д 03.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
64	Прыжки в длину с места. Зачёт по ФК (промежуточная аттестация)	1	0	1	А 10.05.24 Б 13.05.24 В 08.05.24 Г 08.05.24 Д 10.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
65	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	1	А 16.05.24 Б 15.05.24 В 14.05.24 Г 13.05.24 Д 16.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4048/start/172184/
66	Метание мяча на дальность.	1	0	1	А 17.05.24 Б 20.05.24 В 15.05.24 Г 15.05.24 Д 17.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/
67	Бег на средние дистанции.	1	0	1	А 23.05.24 Б 22.05.24 В 21.05.24 Г 20.05.24 Д 23.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/
68	Бег на длинные дистанции.	1	0	1	А 24.05.24 Б 27.05.24 В 22.05.24 Г 22.05.24 Д 24.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
---	----	---	----	--

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Инструктаж по Т.Б. Истоки развития олимпизма в России	1	0	1	7а 06.09.23 7б 04.09.23 7в 05.09.23 7г 04.09.23 7д 04.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2	Низкий старт, стартовый разгон. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1	7а 08.09.23 7б 08.09.23 7в 07.09.23 7г 05.09.23 7д 05.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/conspect/196807/
3	Бег на короткие дистанции. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	7а 13.09.23 7б 11.09.23 7в 12.09.23 7г 11.09.23 7д 11.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
4	Преодоление препятствий	1	0	1	7а 15.09.23 7б 15.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/

	прыжковым бегом. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями				7в 14.09.23 7г 12.09.23 7д 12.09.23	
5	Эстафетный бег. Тактическая подготовка	1	0	1	7а 20.09.23 7б 18.09.23 7в 19.09.23 7г 18.09.23 7д 18.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
6	Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	7а 22.09.23 7б 22.09.23 7в 21.09.23 7г 19.09.23 7д 19.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
7	Метание малого мяча на дальность. Планирование занятий технической	1	0	1	7а 27.09.23 7б 25.09.23 7в 26.09.23 7г 25.09.23 7д 25.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/

	подготовкой					
8	Бег на средние дистанции. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	7а 29.09.23 7б 29.09.23 7в 28.09.23 7г 26.09.23 7д 26.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/
9	Инструктаж по Т.Б. Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола.	1	0	1	7а 04.10.23 7б 02.10.23 7в 03.10.23 7г 02.10.23 7д 02.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/conspect/169464/
10	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола.	1	0	1	7а 06.10.23 7б 06.10.23 7в 05.10.23 7г 03.10.23 7д 03.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/conspect/169464/
11	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	7а 11.10.23 7б 09.10.23 7в 10.10.23 7г 09.10.23 7д 09.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/
12	Баскетбол. Ловля мяча после	1	0	1	7а 13.10.23 7б 13.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/

	отскока от пола.				7в 12.10.23 7г 10.10.23 7д 10.10.23	
13	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	0	1	7а 18.10.23 7б 16.10.23 7в 17.10.23 7г 16.10.23 7д 16.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
14	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	0	1	7а 20.10.23 7б 20.10.23 7в 19.10.23 7г 17.10.23 7д 17.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
15	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1	0	1	7а 25.10.23 7б 23.10.23 7в 24.10.23 7г 23.10.23 7д 23.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
16	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1	0	1	7а 27.10.23 7б 27.10.23 7в 26.10.23 7г 24.10.23 7д 24.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
17	Баскетбол. Игровая	1	0	1	7а 08.11.23 7б 06.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/

	деятельность с использованием разученных технических приёмов.				7в 07.11.23 7г 06.11.23 7д 06.11.23	
18	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	7а 10.11.23 7б 10.11.23 7в 09.11.23 7г 07.11.23 7д 07.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
19	Т.Б. на уроках плавания. Разучивание движения руками при различных способах плавания.	1	0	1	7а 15.11.23 7б 13.11.23 7в 14.11.23 7г 13.11.23 7д 13.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/main/
20	Разучивание движений ногами при различных способах плавания.	1	0	1	7а 17.11.23 7б 17.11.23 7в 16.11.23 7г 14.11.23 7д 14.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/main/
21	Инструктаж по Т.Б. Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	7а 22.11.23 7б 20.11.23 7в 21.11.23 7г 20.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/

					7д 20.11.23	
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	7а 24.11.23 7б 24.11.23 7в 23.11.23 7г 21.11.23 7д 21.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
23	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	7а 29.11.23 7б 27.11.23 7в 28.11.23 7г 27.11.23 7д 27.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
24	Акробатические комбинации	1	0	1	7а 01.12.23 7б 01.12.23 7в 30.11.23 7г 28.11.23 7д 28.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
25	Акробатические пирамиды	1	0	1	7а 06.12.23 7б 04.12.23 7в 05.12.23 7г 04.12.23 7д 04.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
26	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	7а 08.12.23 7б 08.12.23 7в 07.12.23 7г 05.12.23	https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-uprazhneniia-po-programme-fiziches.html

					7д 05.12.23	
27	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	7а 13.12.23 7б 11.12.23 7в 12.12.23 7г 11.12.23 7д 11.12.23	https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-uprazhneniia-po-programme-fiziches.html
28	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	7а 15.12.23 7б 15.12.23 7в 14.12.23 7г 12.12.23 7д 12.12.23	https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html
29	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	7а 20.12.23 7б 18.12.23 7в 19.12.23 7г 18.12.23 7д 18.12.23	https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html
30	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	7а 22.12.23 7б 22.12.23 7в 21.12.23 7г 19.12.23 7д 19.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/
31	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	7а 27.12.23 7б 25.12.23 7в 26.12.23 7г 25.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/

					7д 25.12.23	
32	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	7а 29.12.23 7б 29.12.23 7в 28.12.23 7г 26.12.23 7д 26.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/
33	Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	7а 10.01.24 7б 12.01.24 7в 09.01.24 7г 09.01.24 7д 09.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	7а 12.01.24 7б 15.01.24 7в 11.01.24 7г 15.01.24 7д 15.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	7а 17.01.24 7б 19.01.24 7в 16.01.24 7г 16.01.24 7д 16.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262769/

36	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	7а 19.01.24 7б 22.01.24 7в 18.01.24 7г 22.01.24 7д 22.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	7а 24.01.24 7б 26.01.24 7в 23.01.24 7г 23.01.24 7д 23.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
38	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	7а 26.01.24 7б 29.01.24 7в 25.01.24 7г 29.01.24 7д 29.01.24	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-spuski-i-podyomy-5854897.html
39	Инструктаж по Т.Б. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	7а 31.01.24 7б 02.02.24 7в 30.01.24 7г 30.01.24 7д 30.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/
40	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	7а 02.02.24 7б 05.02.24 7в 01.02.24 7г 05.02.24 7д 05.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/

41	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	7а 07.02.24 7б 09.02.24 7в 06.02.24 7г 06.02.24 7д 06.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
42	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	7а 09.02.24 7б 12.02.24 7в 08.02.24 7г 12.02.24 7д 12.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
43	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	1	0	1	7а 14.02.24 7б 16.02.24 7в 13.02.24 7г 13.02.24 7д 13.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/194151/
44	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	1	0	1	7а 16.02.24 7б 19.02.24 7в 15.02.24 7г 19.02.24 7д 19.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/194151/
45	Волейбол. Перевод мяча за голову	1	0	1	7а 21.02.24 7б 26.02.24 7в 20.02.24 7г 20.02.24 7д 20.02.24	https://urok.1sept.ru/articles/559857

46	Волейбол. Перевод мяча за голову	1	0	1	7а 28.02.24 7б 01.03.24 7в 22.02.24 7г 26.02.24 7д 26.02.24	https://urok.1sept.ru/articles/559857
47	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	7а 01.03.24 7б 04.03.24 7в 27.02.24 7г 27.02.24 7д 27.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/
48	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	7а 06.03.24 7б 11.03.24 7в 29.02.24 7г 04.03.24 7д 04.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
49	Инструктаж по Т.Б. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	7а 13.03.24 7б 15.03.24 7в 05.03.24 7г 05.03.24 7д 05.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
50	Футбол. Средние и длинные	1	0	1	7а 15.03.24 7б 18.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/

	передачи мяча по диагонали				7в 07.03.24 7г 11.03.24 7д 11.03.24	
51	Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	7а 20.03.24 7б 22.03.24 7в 12.03.24 7г 12.03.24 7д 12.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
52	Футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	7а 22.03.24 7б 05.04.24 7в 14.03.24 7г 18.03.24 7д 18.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
53	Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	7а 03.04.24 7б 08.04.24 7в 19.03.24 7г 19.03.24 7д 19.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4	1	0	1	7а 05.04.24 7б 12.04.24 7в 21.03.24 7г 08.04.24 7д 08.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/

	ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	7а 10.04.24 7б 15.04.24 7в 04.04.24 7г 15.04.24 7д 15.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	7а 12.04.24 7б 19.04.24 7в 09.04.24 7г 16.04.24 7д 16.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	7а 17.04.24 7б 22.04.24 7в 11.04.24 7г 22.04.24 7д 22.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	0	1	7а 19.04.24 7б 26.04.24 7в 16.04.24 7г 23.04.24 7д 23.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя.					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10м	1	0	1	7а 24.04.24 7б 29.04.24 7в 18.04.24 7г 29.04.24 7д 29.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/77601/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча 150 гр.	1	0	1	7а 26.04.24 7б 03.05.24 7в 23.04.24 7г 30.04.24 7д 30.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/

61	Л.А. Низкий старт, стартовый разгон	1	0	1	7а 05.04.24 7б 06.05.24 7в 25.04.24 7г 06.05.24 7д 06.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/conspect/196807/
62	Л.А. Бег на короткие дистанции.	1	0	1	7а 03.05.24 7б 10.05.24 7в 30.04.24 7г 07.05.24 7д 07.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
63	Л.А. Бег на короткие дистанции.	1	0	1	7а 08.05.24 7б 13.05.24 7в 02.05.24 7г 13.05.24 7д 13.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
64	Л.А. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	0	1	7а 10.05.24 7б 17.05.24 7в 07.05.24 7г 14.05.24 7д 14.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
65	Л.А. Метание малого мяча с разбега на дальность. Зачёт по ФК (промежуточная	1	0	1	7а 15.05.24 7б 20.05.24 7в 14.05.24 7г 20.05.24 7д 20.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/

	аттестация)					
66	Л.А. Челночный бег 4х9м	1	0	1	7а 17.05.24 7б 24.05.24 7в 16.05.24 7г 21.05.24 7д 21.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/
67	Л.А. Бег на средние дистанции.	1	0	1	7а 22.05.24 7б 27.05.24 7в 21.05.24 7г 27.05.24 7д 27.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/
68	Л.А. Бег на длинные дистанции.	1	0	1	7а 24.05.24 7б 31.05.24 7в 23.05.24 7г 28.05.24 7д 28.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура в современном обществе	1	0	1	8а 06.09.23 8б 04.09.23 8в 04.09.23 8г 05.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/additional/290638/
2	Бег на короткие дистанции .	1	0	1	8а 07.09.23 8б 07.09.23 8в 04.09.23 8г 07.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	8а 09.09.23 8б 09.09.23 8в 07.09.23 8г 08.09.23	https://multiurok.ru/blog/dlia-7a-7b-8-a-8b-na-27-04-20.html
4	Бег на короткие дистанции.	1	0	1	8а 13.09.23 8б 11.09.23 8в 08.09.23 8г 12.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
5	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	1	8а 14.09.23 8б 14.09.23 8в 11.09.23 8г 14.09.23	https://multiurok.ru/blog/lechebnaia-i-adaptivnaia-fizicheskaia-kultura-1.html
6	прыжки в длину с места.	1	0	1	8а 16.09.23 8б 16.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/

					8в 14.09.23 8г 15.09.23	
7	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	8а 20.09.23 8б 18.09.23 8в 15.09.23 8г 19.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
8	Челночный бег 4х9 м.	1	0	1	8а 21.09.23 8б 21.09.23 8в 18.09.23 8г 21.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/
9	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	8а 23.09.23 8б 23.09.23 8в 21.09.23 8г 22.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
10	Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	8а 27.09.23 8б 25.09.23 8в 22.09.23 8г 26.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
11	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	1	8а 28.09.23 8б 28.09.23 8в 25.09.23 8г 28.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
12	Прыжки в высоту с разбега	1	0	1	8а 30.09.23 8б 30.09.23 8в 28.09.23 8г 29.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/

13	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	1	8а 04.10.23 8б 02.10.23 8в 29.09.23 8г	Составление планов для самостоятельных занятий
14	Метание мяча 150гр.	1	0	1	8а 05.10.23 8б 05.10.23 8в 02.10.23 8г 03.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/
15	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	1	8а 07.10.23 8б 07.10.23 8в 05.10.23 8г 05.10.23	
16	Метание мяча 150 гр.	1	0	1	8а 11.10.23 8б 09.10.23 8в 06.10.23 8г 06.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/
17	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	8а 12.10.23 8б 12.10.23 8в 09.10.23 8г 10.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
18	Бег на средние дистанции.	1	0	1	8а 14.10.23 8б 14.10.23 8в 12.10.23 8г 12.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/
19	Упражнения для профилактики утомления	1	0	1	8а 18.10.23 8б 16.10.23 8в 13.10.23 8г 13.10.23	https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-pri-utomlenii.html
20	Бег на	1	0	1	8а 19.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/

	длинные дистанции.				8б 19.10.23 8в 16.10.23 8г 17.10.23	
21	Бег на длинные дистанции.	1	0	1	8а 21.10.23 8б 21.10.23 8в 19.10.23 8г 19.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
22	Бег на длинные дистанции.	1	0	1	8а 25.10.23 8б 23.10.23 8в 20.10.23 8г 20.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
23	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1	8а 26.10.23 8б 26.10.23 8в 23.10.23 8г 24.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
24	Инструктаж по Т.Б. Баскетбол. Повороты с мячом на месте.	1	0	1	8а 08.11.23 8б 06.11.23 8в 26.10.23 8г 26.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/
25	Баскетбол. Повороты с мячом на месте.	1	0	1	8а 09.11.23 8б 09.11.23 8в 27.10.23 8г 27.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/
26	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. и снизу.	1	0	1	8а 11.11.23 8б 11.11.23 8в 06.11.23 8г 07.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
27	Баскетбол.	1	0	1	8а 15.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/

	Передача мяча одной рукой от плеча. и снизу.				8б 13.11.23 8в 09.11.23 8г 09.11.23	
28	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	8а 16.11.23 8б 16.11.23 8в 10.11.23 8г 10.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/
29	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	8а 18.11.23 8б 18.11.23 8в 13.11.23 8г 14.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/
30	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	8а 22.11.23 8б 20.11.23 8в 16.11.23 8г 16.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
31	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1	8а 23.11.23 8б 23.11.23 8в 17.11.23 8г 17.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
32	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	1	8а 25.11.23 8б 25.11.23 8в 20.11.23 8г 21.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
33	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной	1	0	1	8а 29.11.23 8б 27.11.23 8в 23.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/

	рукой в прыжке.				8г 23.11.23	
34	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	0	1	8а 30.11.23 8б 30.11.23 8в 24.11.23 8г 24.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/conspect/79906/
35	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	0	1	8а 02.12.23 8б 02.12.23 8в 27.11.23 8г 28.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/conspect/79906/
36	инструктаж по Т.Б. Акробатические комбинации	1	0	1	8а 06.12.23 8б 04.12.23 8в 30.11.23 8г 30.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
37	Акробатические комбинации	1	0	1	8а 07.12.23 8б 07.12.23 8в 01.12.23 8г 01.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
38	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	8а 09.12.23 8б 09.12.23 8в 04.12.23 8г 05.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/
39	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	8а 13.12.23 8б 11.12.23 8в 07.12.23 8г 07.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/
40	Гимнастическая	1	0	1	8а 14.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/

	я комбинация на перекладине				8б 14.12.23 8в 08.12.23 8г 08.12.23	
41	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	8а 16.12.23 8б 16.12.23 8в 11.12.23 8г 12.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/
42	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	8а 20.12.23 8б 18.12.23 8в 14.12.23 8г 14.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/
43	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	8а 21.12.23 8б 21.12.23 8в 15.12.23 8г 15.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
44	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	8а 23.12.23 8б 23.12.23 8в 18.12.23 8г 19.12.23	https://sosh5rsk.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/2023/GTO/Instruksiya.pdf
45	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	8а 27.12.23 8б 25.12.23 8в 21.12.23 8г 21.12.23	https://sosh5rsk.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/2023/GTO/Instruksiya.pdf

46	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	8а 28.12.23 8б 28.12.23 8в 22.12.23 8г 22.12.23	https://multiurok.ru/files/materialy-k-uroku-po-teme-samostoiatelnaia-podgoto.html
47	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	8а 30.12.23 8б 30.12.23 8в 25.12.23 8г 26.12.23	https://multiurok.ru/files/materialy-k-uroku-po-teme-samostoiatelnaia-podgoto.html
48	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1	8а 10.01.24 8б 11.01.24 8в 28.12.23 8г 28.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
49	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным	1	0	1	8а 11.01.24 8б 13.01.24 8в 29.12.23 8г 29.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/

	ходом					
50	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	8а 13.01.24 8б 15.01.24 8в 11.01.24 8г 09.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
51	Торможение боковым скольжением	1	0	1	8а 17.01.24 8б 18.01.24 8в 12.01.24 8г 11.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
52	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	8а 18.01.24 8б 20.01.24 8в 15.01.24 8г 12.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
53	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	8а 20.01.24 8б 22.01.24 8в 18.01.24 8г 16.01.24	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-spuski-i-podyomy-5854897.html
54	Т.Б. на уроках плавания. Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине (сухое	1	0	1	8а 24.01.24 8б 25.01.24 8в 19.01.24 8г 18.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/

	плавание)					
55	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине (сухое плавание).	1	0	1	8а 25.01.24 8б 27.01.24 8в 22.01.24 8г 19.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
56	Проплывание учебных дистанций (сухое плавание)	1	0	1	8а 27.01.24 8б 29.01.24 8в 25.01.24 8г 23.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
57	Инструктаж по Т.Б. Волейбол.Прямой нападающий удар	1	0	1	8а 31.01.24 8б 01.02.24 8в 26.01.24 8г 25.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
58	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1	8а 01.02.24 8б 03.02.24 8в 29.01.24 8г 26.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
59	Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	8а 03.02.24 8б 05.02.24 8в 01.02.24 8г 30.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/

60	Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	8а 07.02.24 8б 08.02.24 8в 02.02.24 8г 01.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/
61	Волейбол. Тактические действия в защите	1	0	1	8а 08.02.24 8б 10.02.24 8в 05.02.24 8г 02.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/main/169390/
62	Волейбол. Тактические действия в защите	1	0	1	8а 10.02.24 8б 12.02.24 8в 08.02.24 8г 06.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/main/169390/
63	Волейбол. Тактические действия в нападении	1	0	1	8а 14.02.24 8б 15.02.24 8в 09.02.24 8г 08.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/conspect/61610/
64	Волейбол. Тактические действия в нападении	1	0	1	8а 15.02.24 8б 17.02.24 8в 12.02.24 8г 09.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/conspect/61610/
65	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	8а 17.02.24 8б 19.02.24 8в 15.02.24 8г 13.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/

66	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	8а 21.02.24 8б 22.02.24 8в 16.02.24 8г 15.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
67	Инструктаж по Т.Б. на уроках футбола. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	8а 22.02.24 8б 24.02.24 8в 19.02.24 8г 16.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/conspect/77760/
68	Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	8а 24.02.24 8б 26.02.24 8в 22.02.24 8г 20.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/conspect/79853/
69	Футбол. Правила игры в мини-футбол	1	0	1	8а 28.02.24 8б 29.02.24 8в 26.02.24 8г 22.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
70	Футбол. Правила игры в мини-футбол	1	0	1	8а 29.02.24 8б 02.03.24 8в 29.02.24 8г 27.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/

71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	8а 02.03.24 8б 04.03.24 8в 01.03.24 8г 29.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/
72	Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	8а 06.03.24 8б 07.03.24 8в 04.03.24 8г 01.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/train/#191616
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	8а 07.03.24 8б 09.03.24 8в 07.03.24 8г 05.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	0	1	8а 09.03.24 8б 11.03.24 8в 11.03.24 8г 07.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/

	нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	8а 13.03.24 8б 14.03.24 8в 14.03.24 8г 12.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	8а 14.03.24 8б 16.03.24 8в 15.03.24 8г 14.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	8а 16.03.24 8б 18.03.24 8в 18.03.24 8г 15.03.24	https://marathonec.ru/normy-gto-v-bege/
78	Правила и	1	0	1	8а 20.03.24	https://marathonec.ru/normy-gto-v-bege/

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м				8б 21.03.24 8в 21.03.24 8г 19.03.24	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	8а 21.03.24 8б 23.03.24 8в 22.03.24 8г 21.03.24	https://marathonec.ru/normy-gto-v-bege/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	8а 23.03.24 8б 24.02.24 8в 04.04.24 8г 22.03.24	https://marathonec.ru/normy-gto-v-bege/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1	8а 03.04.24 8б 04.04.24 8в 05.04.24 8г 04.04.24	http://frs24.ru/st/normy-gto-lyzhi/

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1	8а 04.04.24 8б 06.04.24 8в 08.04.24 8г 05.04.24	http://frs24.ru/st/normy-gto-lyzhi/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	8а 06.04.24 8б 08.04.24 8в 11.04.24 8г 09.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	8а 10.04.24 8б 11.04.24 8в 12.04.24 8г 11.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	8а 11.04.24 8б 13.04.24 8в 15.04.24 8г 12.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	1	8а 13.04.24 8б 15.04.24 8в 18.04.24 8г 16.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/

	перекладине 90см					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	8а 17.04.24 8б 18.04.24 8в 19.04.24 8г 18.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	8а 18.04.24 8б 20.04.24 8в 22.04.24 8г 19.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	1	8а 20.04.24 8б 22.04.24 8в 25.04.24 8г 23.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/

	ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	8а 24.04.24 8б 25.04.24 8в 26.04.24 8г 25.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	8а 25.04.24 8б 27.04.24 8в 29.04.24 8г 26.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	8а 27.04.24 8б 02.05.24 8в 02.05.24 8г 29.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/

	Поднимание туловища из положения лежа на спине					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	8а 02.05.24 8б 04.05.24 8в 03.05.24 8г 02.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	8а 04.05.24 8б 06.05.24 8в 06.05.24 8г 03.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное	1	0	1	8а 08.05.24 8б 11.05.24 8в 10.05.24 8г 07.05.24	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571

	оружие)					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) .Зачёт по ФК (промежуточная аттестация)	1	0	1	8а 11.05.24 8б 13.05.24 8в 13.05.24 8г 10.05.24	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	8а 15.05.24 8б 16.05.24 8в 16.05.24 8г 14.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/77601/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег	1	0	1	8а 16.05.24 8б 18.05.24 8в 17.05.24 8г 16.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/77601/

	3*10м					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	8а 18.05.24 8б 20.05.24 8в 20.05.24 8г 17.05.24	https://multiurok.ru/blog/sdacha-norm-gto-bassiein.html
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	8а 22.05.24 8б 23.05.24 8в 23.05.24 8г 21.05.24	https://multiurok.ru/blog/sdacha-norm-gto-bassiein.html
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1	8а 23.05.24 8б 25.05.24 8в 24.05.24 8г 23.05.24	https://sosh5rsk.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/2023/GTO/Instruksiya.pdf
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача	1	0	1	8а 25.05.24 8б 27.05.24 8в 27.05.24	https://sosh5rsk.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/2023/GTO/Instruksiya.pdf

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени				8г 24.05.24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102			

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	1	9а 06.09 9б 06.09 9в 01.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/additional/290638/
2	Бег на короткие дистанции.	1	0	1	9а 07.09 9б 07.09 9в 04.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
3	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1	9а 08.09 9б 08.09 9в 05.09	https://multiurok.ru/files/turisticheskie-pokhody-kak-forma-aktivnogo-otdykha.html
4	Бег на короткие дистанции.	1	0	1	9а 13.09 9б 13.09 9в 08.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/
5	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	9а 14.09 9б 14.09 9в 11.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/
6	Бег на средние дистанции	1	0	1	9а 15.09 9б 15.09 9в 12.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
7	Восстановительный массаж	1	0	1	9а 20.09 9б 20.09	https://integrity-person.ru/vosstanovitelnyj-massazh/

					9в 15.09	
8	Бег на средние дистанции.	1	0	1	9а21.09 9621.09 9в18.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
9	Бег на длинные дистанции	1	0	1	9а22.09 9622.09 9в 19.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
10	Банные процедуры	1	0	1	9а27.09 9627.09 9в22.09	https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/polza-russkoy-bani/
11	Бег на длинные дистанции.	1	0	1	9а28.09 9628.09 9в 25.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
12	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	9а29.09 9629.09 9в 26.09	https://multiurok.ru/index.php/files/osnovnye-funktsionalnye-proby-dlia-otsenki-sostoia.html
13	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	9а04.10 9604.10 9в 29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
14	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1	9а05.10 9605.10 9в 02.10	https://multiurok.ru/files/urok-fizicheskoi-kultury-okazanie-pervoi-pomoshchi.html
15	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	9а06.10 9606.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

					9в03.10	
16	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	9а11.10 9611.10 9в 06.10	https://navigator.mosgorzdrav.ru/article/pitanie-pri-zanyatii-sportom/?sphrase_id=716511
17	Прыжки в высоту	1	0	1	9а12.10 9612.10 9в 09.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
18	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	9а13.10 9613.10 9в10.10	https://yusupovs.com/articles/rehab/lfk-pri-ozhirenii-kompleks-uprazhneniy-i-osnovnye-zadachi/
19	Прыжки в высоту	1	0	1	9а18.10 9618.10 9в13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
20	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1	9а19.10 9619.10 9в16.10	https://multiurok.ru/files/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriatia-v-rezhi-3.html
21	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	9а20.10 9620.10 9в17.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/
22	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	1	9а25.10 9625.10 9в20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/
23	Инструктаж по	1	0	1	9а26.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/195969/

	Т.Б. Ведение мяча				9626.10 9в23.10	
24	Ведение мяча	1	0	1	9а27.10 9627.10 9в24.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/195969/
25	Передача мяча	1	0	1	9а08.11 9608.11 9в27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/
26	Передача мяча	1	0	1	9а09.11 9609.11 9в07.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/
27	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	9а10.11 9610.11 9в10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect/86114/
28	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	9а15.11 9615.11 9в13.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/conspect/86114/
29	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	9а16.11 9616.11 9в14.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
30	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	9а17.11 9617.11 9в17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
31	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	9а22.11 9622.11 9в20.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/conspect/169669/
32	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	9а23.11 9623.11 9в21.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/conspect/169669/

33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	9а24.11 9б24.11 9в24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	9а29.11 9б29.11 9в27.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
35	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега	1	0	1	9а30.11 9б30.11 9в28.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/172492/
36	Кувырок назад в упор	1	0	1	9а01.12 9б01.12 9в01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/
37	Кувырок назад, вперёд в упор	1	0	1	9а06.12 9б06.12 9в04.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/
38	Опорный прыжок.	1	0	1	9а07.12 9б07.12 9в05.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
39	Опорный прыжок.	1	0	1	9а08.12 9б08.12 9в08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/

40	Акробатическая комбинация.	1	0	1	9а13.12 9б13.12 9в11.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
41	Акробатическая комбинация.	1	0	1	9а14.12 9б14.12 9в12.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
42	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	9а15.12 9б15.12 9в15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/
43	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	9а20.12 9б20.12 9в18.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/
44	Упражнения черлидинга	1	0	1	9а21.12 9б21.12 9в19.12	https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html
45	Упражнения черлидинга	1	0	1	9а22.12 9б22.12 9в22.12	https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html
46	Инструктаж по Т.Б. Плавание брассом (сухое)	1	0	1	9а27.12 9б25.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/
47	Плавание брассом. (сухое)	1	0	1	9а28.12 9б28.12 9в26.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/train/#189482
48	Повороты при плавании брассом (сухое)	1	0	1	9а29.12 9б29.12 9в29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/main/

49	Повороты при плавании брассом (сухое)	1	0	1	9а10.01 9б10.01 9в09.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/main/
50	Инструктаж по ТБ. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	9а11.01 9б11.01 9в12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/
51	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	9а12.01 9б12.01 9в15.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/191095/
52	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	9а17.01 9б17.01 9в16.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/conspect/326418/
53	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	9а18.01 9б18.01 9в19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/conspect/326418/
54	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	9а19.01 9б19.01 9в22.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
55	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	9а24.01 9б24.01 9в23.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/

56	Инструктаж по Т.Б. Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	9а25.01 9625.01 9в26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/
57	Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	9а26.01 9626.01 9в29.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/
58	Волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	9а31.01 9631.01 9в30.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/
59	Волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	9а01.02 9601.02 9в02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/
60	Волейбол. Приёмы и передачи в движении	1	0	1	9а02.02 9602.02 9в05.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
61	Волейбол. Приёмы и передачи в движении	1	0	1	9а07.02 9607.02 9в06.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
62	Волейбол. Нападающий	1	0	1	9а08.02 9608.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/

	удар.				9в09.02	
63	Волейбол. Нападающий удар.	1	0	1	9а09.02 9609.02 9в12.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
64	Волейбол. Блокировка.	1	0	1	9а14.02 9614.02 9в13.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/
65	Волейбол. Блокировка.	1	0	1	9а15.02 9615.02 9в16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/
66	Инструктаж по Т.Б. Футбол. Ведение мяча	1	0	1	9а16.02 9616.02 9в19.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/conspect/91316/
67	Футбол. Приемы мяча	1	0	1	9а21.02 9621.02 9в20.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
68	Футбол. Приемы мяча	1	0	1	9а22.02 9622.02 9в26.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
69	Футбол. Передачи мяча	1	0	1	9а28.02 9628.02 9в27.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
70	Футбол. Передачи мяча	1	0	1	9а29.02 9629.02 9в29.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
71	Футбол. Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	9а01.03 9601.03 9в01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/conspect/169950/

72	Футбол. Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	9а06.03 9606.03 9в04.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	9а07.03 9607.03 9в05.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	9а13.03 9613.03 9в11.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
75	Правила и техника выполнения	1	0	1	9а14.03 9614.03 9в12.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м					
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1	9а15.03 9615.03 9в15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	9а20.03 9620.03 9в18.03	https://pandia.ru/text/86/070/35501.php
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	9а21.03 9621.03 9в19.03	https://pandia.ru/text/86/070/35501.php
79	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1	9а22.03 9622.03 9в22.03	http://frs24.ru/st/normy-gto-beg/

	комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1	9а03.04 9603.04 9в05.04	http://frs24.ru/st/normy-gto-beg/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	9а04.04 9604.04 9в08.04	http://frs24.ru/st/normativ-po-lyzham/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	9а05.04 9605.04 9в09.04	http://frs24.ru/st/normativ-po-lyzham/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	9а10.04 9610.04 9в12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/95732/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	9а11.04 9б11.04 9в15.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/95732/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	1	9а12.04 9б12.04 9в16.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/

	перекладине 90см					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	9а17.04 9б17.04 9в19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/
87	Региональный зачёт по физической культуре (промежуточная аттестация)	1	0	1	9а18.04 9б18.04 9в22.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	9а19.04 9б19.04 9в23.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/
89	Правила и техника	1	0	1	9а24.04 9б24.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/

	выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				9в26.04	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	9а25.04 9625.04 9в29.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	9а26.04 9626.04 9в30.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	9а02.05 9602.05 9в03.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/

	Поднимание туловища из положения лежа на спине					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	9а03.05 9603.05 9в06.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	9а08.05 9608.05 9в0705	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/172068/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	9а10.05 9610.05 9в10.05	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	9а15.05 9615.05 9в13.05	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	9а16.05 9616.05 9в14.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/77601/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	9а17.05 9617.05 9в17.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/77601/
99	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1	9а22.05 9622.05 9в20.05	https://multiurok.ru/blog/sdacha-norm-gto-bassiein.html

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	9а23.05 9623.05 9в21.05	https://multiurok.ru/blog/sdacha-norm-gto-bassiein.html
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1	9а24.05 9624.05 9в24.05	https://www.mos.ru/otvet-obrazovanie/chto-takoe-gto-i-zachem-eto-nujno/
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1	9а25.05 9625.05 9в25.05	https://www.mos.ru/otvet-obrazovanie/chto-takoe-gto-i-zachem-eto-nujno/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	102		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

Промежуточная аттестация 5 кл.(зачет)

Теория:

- 1.Какие физические классы вы знаете, в каких контрольных нормативах развиваем ?
- 2.Для чего проводится разминка и в какой последовательности она проводится ?
- 3.Сколько игроков начинают игру на площадке в волейболе и баскетболе ?

Практика:

Контрольный норматив	5	4	3	5	4	3
	мальчики			девочки		
30(м) или	5,1	5.6	6,5	5.3	5,7	6,6
60 (м)	10,4	11.0	11,6	10,8	11,4	12.2
Метание на дальность 150 гр.	34	27	20	21	17	14
Прыжок в длину с места	170	155	135	160	145	125

Промежуточная аттестация 6кл.(зачет)

Теория:

- 1.Какие физические классы вы знаете, в каких контрольных нормативах развиваем ?
- 2.Для чего проводится разминка и в какой последовательности она проводится ?
- 3.Сколько игроков начинают игру на площадке в волейболе и баскетболе ?

Практика:

Контрольный норматив	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			девочки		
30(м) или	5.5	5,8	6.2	5.8	6.1	6,5
60 (м)	9,8	10.2	11.1	10,0	10.7	11.3
Метание на дальность 150 гр.	38	28	23	25	20	16
Прыжок в длину с места	175	165	145	165	155	140

Промежуточная аттестация 7кл.(зачет)

Теория:

- 1.Какие физические классы вы знаете, в каких контрольных нормативах развиваем ?
- 2.Для чего проводится разминка и в какой последовательности она проводится ?
- 3.Сколько игроков начинают игру на площадке в волейболе и баскетболе ?

Практика:

Контрольный норматив	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			девочки		
30(м) или 60 (м)	5.0 9,4	5,3 10.0	5.6 10.8	5.3 10,0	5, 10.7	6,0 11.2
Метание на дальность 150 гр.	38	28	23	25	20	16
Прыжок в длину с места	180	170	150	170	160	145

Промежуточная аттестация 8кл.(зачет)

Теория:

- 1.Какие физические классы вы знаете, в каких контрольных нормативах развиваем ?
- 2.Для чего проводится разминка и в какой последовательности она проводится ?
- 3.Сколько игроков начинают игру на площадке в волейболе и баскетболе ?

Практика:

Контрольный норматив	5	4	3	5	4	3
	мальчики			девочки		
30(м) или 60 (м)	4.8 9,0	5.1 9.7	5.4 10.5	5.1 10.0	5.6 10.7	6,0 11.3
Метание на дальность 150 гр.	40	30	24	27	22	17
Прыжок в длину с места	190	180	165	175	165	156

Промежуточная аттестация 9кл.(зачет)

Теория:

- 1.Какие физические классы вы знаете, в каких контрольных нормативах развиваем ?
- 2.Для чего проводится разминка и в какой последовательности она проводится ?
- 3.Сколько игроков начинают игру на площадке в волейболе и баскетболе ?

Практика:

Контрольный норматив	5	4	3	5	4	3
	мальчики			девочки		
30(м) или	4.6	4.9	5,3	5.0	5,6	6,0
60 (м)	9,4	10.0	10.8	10,0	10.7	11.2
Метание на дальность 150 гр.	42	32	26	29	25	19
Прыжок в длину с места	210	200	180	190	170	156

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

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

Физическая культура

8,9класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;Введитесвой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

