

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 506
с углубленным изучением иностранных языков
Кировского района Санкт-Петербурга*

-

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 506 с углубленным
изучением иностранных языков
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 7 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 92/9 от 30.08.2024
Директор ГБОУ СОШ № 506
с углубленным изучением
иностраных языков Кировского района
Санкт - Петербурга
_____ И.И.Ярошенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2690334)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

**Санкт-Петербург
2024**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой

идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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.

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).

Упражнения на гимнастической скамейке: 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 «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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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.

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 гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

Опорные прыжки на стопку матов с разбега.

Гимнастические комбинации на гимнастической скамейке 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.

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 «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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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.

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 гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комбинация на гимнастической скамейке из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на 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 «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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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 гимнастической скамейке 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). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений 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 «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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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 и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке, с включением стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (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 «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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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 (набивных мячей и другого инвентаря). Упражнения на гимнастических снарядах (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). Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. 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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). 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 низкой перекладине, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, комплексы упражнений с набивными мячами с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в 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. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение,

переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (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. 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.

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;

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

выполнять опорный прыжок с разбега с последующим спрыгиванием» (девочки);
выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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);

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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);

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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 гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и гимнастики (девушки);

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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);

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

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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	РЭШ
1.2	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения при занятиях физической культурой	4	0	0	РЭШ
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Определение состояния организма	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физическое развитие организма и факторы, влияющие на его состояние	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	0	0	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	0	0	РЭШ

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	РЭШ
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	0	РЭШ
Итого по разделу		61			
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	4	0	0	РЭШ
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	0	0	РЭШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	РЭШ

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	0	0	РЭШ
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	1	

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	4	0	0	РЭШ
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24	0	0	РЭШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	РЭШ

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	0	РЭШ
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	4	0	0	РЭШ
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	0	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	0	0	РЭШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	РЭШ

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	0	0	РЭШ
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	4	0	0	РЭШ
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	0	0	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	0	0	РЭШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	РЭШ

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	19	0	0	РЭШ
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
2	История первых Олимпийских игр, их символика и ритуалы.	1	0	0		РЭШ
3	Определение состояния организма. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
4	Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие гибкости. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
5	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
6	Лёгкая атлетика. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
7	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	0		РЭШ

	Техника безопасности. Подвижные игры.					
8	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника безопасности. Подвижные игры	1	0	0		РЭШ
9	Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие координации. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
10	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
11	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ

15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
17	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках гимнастики. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
18	Гимнастика. История развития гимнастики в России. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
19	Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
20	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
21	Гимнастика. Упражнения на гимнастической лестнице. Техника безопасности. Подвижные игры	1	0	0		РЭШ
22	Гимнастика. Опорные прыжки на стопку матов. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
23	Гимнастика. Кувырок вперёд и назад в	1	0	0		РЭШ

	группировке. Техника безопасности. Подвижные игры.					
24	Гимнастика. Кувырок вперёд и назад в группировке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
25	Гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрестно» в группировке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
26	Гимнастика. Кувырок назад в группировке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
27	Гимнастика. Кувырок назад в группировке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
28	Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
29	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
30	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	0		РЭШ
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		РЭШ

32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		РЭШ
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
34	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
35	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
36	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
37	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
38	Баскетбол. Техника ведения мяча стоя на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
39	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ

	Подвижные игры.					
40	Баскетбол. Ведение мяча в движении. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
41	Баскетбол. Ведение мяча в движении. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
42	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
43	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
44	Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
45	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
46	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ

47	Волейбол. Приём и передача мяча снизу. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
48	Волейбол. Приём и передача мяча снизу. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
49	Волейбол. Приём и передача мяча сверху. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
50	Волейбол. Приём и передача мяча сверху. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
51	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
52	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
54	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	1	0	0		РЭШ
55	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их	1	0	0		РЭШ

	использования для развития скоростно-силовых способностей.					
56	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
57	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
58	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
59	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1	0	0		РЭШ
60	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
61	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
62	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ

63	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
64	Лёгкая атлетика. Метание мяча весом 150г. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
65	Лёгкая атлетика. Метание мяча весом 150г. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0		РЭШ
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		РЭШ
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
2	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
3	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
5	Лёгкая атлетика. Гладкий равномерный бег. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
6	Лёгкая атлетика. Гладкий равномерный бег. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
7	Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ

	Подвижные игры.					
8	Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
9	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
10	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
11	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
12	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
13	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника безопасности. Подвижные	1	0	0		РЭШ

	игры.					
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
17	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках гимнастики. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
18	Гимнастика. Основные виды гимнастики. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
19	Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
20	Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
21	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
22	Гимнастика. Висы и упоры на	1	0	0		РЭШ

	невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Техника безопасности.					
23	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
24	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
25	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
26	Гимнастика. Лазание по канату в три приема. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
27	Гимнастика. Лазание по канату в три приема. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Техника	1	0	0		РЭШ

	безопасности. Подвижные игры.					
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
34	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
35	Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
36	Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ

37	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
38	Баскетбол. Упражнения в ведении мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
39	Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
40	Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
41	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
42	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
43	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
44	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ

45	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
46	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
47	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
48	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
49	Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
50	Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
51	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ

52	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
54	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		РЭШ
55	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
56	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
57	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
58	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
59	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ

60	Лёгкая атлетика. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
61	Лёгкая атлетика. Метание мяча весом 150г. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
62	Лёгкая атлетика. Метание мяча весом 150г. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
63	Лёгкая атлетика. Смешенное передвижение. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
64	Лёгкая атлетика. Смешенное передвижение. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0		РЭШ
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2	1	0	0		РЭШ

	км и 3 км. Подводящие упражнения					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
2	Олимпийское движение в СССР и современной России.	1	0	0		РЭШ
3	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
5	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
6	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
7	Лёгкая атлетика. Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ

8	Лёгкая атлетика. Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
9	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий наступанием. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
10	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий наступанием. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
11	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
12	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1	0	0		РЭШ

	и 60м. Техника безопасности.					
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
18	Знания о физической культуре. Гимнастика. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
19	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
20	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
21	Гимнастика. Кувырки вперед и назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой на руки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
22	Гимнастика. Кувырки вперед и назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой на руки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ

23	Гимнастика. Кувырки вперед и назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой на руки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
24	Гимнастика. Комбинация на гимнастической скамейке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
25	Гимнастика. Комбинация на гимнастической скамейке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
26	Гимнастика. Висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
27	Гимнастика. Висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
28	Гимнастика. Лазанье по канату в два приёма. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
29	Гимнастика. Лазанье по канату в два приёма. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Техника	1	0	0		РЭШ

	безопасности. Подвижные игры.					
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
34	Всестороннее и гармоничное физическое развитие во время подвижных игр.	1	0	0		РЭШ
35	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
36	Баскетбол. Передача мяча после отскока от стены. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
37	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
38	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от стены. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ

	Подвижные игры.					
39	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
40	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
41	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
42	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
43	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
44	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
45	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ

46	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
47	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
48	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
49	Волейбол. Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
50	Волейбол. Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
51	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
52	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	0	0		РЭШ

	Первая помощь при травмах					
55	Лёгкая атлетика. Овладение техникой длительного бега, развитие выносливости и скоростных качеств. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
56	Лёгкая атлетика. Овладение техникой длительного бега, развитие выносливости и скоростных качеств. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
57	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
58	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
59	Лёгкая атлетика. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
60	Лёгкая атлетика. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
61	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника	1	0	0		РЭШ

	безопасности. Подвижные игры.					
62	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
63	Лёгкая атлетика. Метание мяча весом 150г. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
64	Лёгкая атлетика. Метание мяча весом 150г. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
65	Лёгкая атлетика. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
66	Лёгкая атлетика. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
67	Лёгкая атлетика. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
68	Лёгкая атлетика. Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0		РЭШ
3	Коррекция избыточной массы тела. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
5	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
6	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	0		РЭШ

	Техника безопасности. Подвижные игры.					
7	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
8	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
9	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
10	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
11	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
12	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		РЭШ
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		РЭШ
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1	0	0		РЭШ

	и 60м					
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		РЭШ
17	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках гимнастики. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
18	Коррекция нарушения осанки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
19	Гимнастика. Кувырки вперед и назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой на руки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
20	Гимнастика. Кувырки вперед и назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой на руки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
21	Гимнастика. Кувырки вперед и назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой на руки. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
22	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ

23	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
24	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		РЭШ
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		РЭШ
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Техника	1	0	0		РЭШ

	безопасности. Подвижные игры.					
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
31	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0		РЭШ
32	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		РЭШ
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
34	Способы учёта индивидуальных особенностей.	1	0	0		РЭШ
35	Баскетбол. Повороты с мячом на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
36	Баскетбол. Повороты с мячом на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
37	Баскетбол. Передача мяча одной рукой	1	0	0		РЭШ

	от плеча и снизу. Техника безопасности. Подвижные игры.					
38	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
39	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
40	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
41	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
42	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
43	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
44	Волейбол. Прямой нападающий удар. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
45	Волейбол. Прямой нападающий удар. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
46	Волейбол. Индивидуальное	1	0	0		РЭШ

	блокирование мяча в прыжке с места. Техника безопасности. Подвижные игры.					
47	Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
48	Волейбол. Тактические действия в защите. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
49	Волейбол. Тактические действия в защите. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
50	Волейбол. Тактические действия в нападении. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
51	Волейбол. Тактические действия в нападении. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
52	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
53	Инструктаж по технике безопасности на лёгкой атлетики. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
54	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в	1	0	0		РЭШ

	длину с места. Техника безопасности. Эстафеты.					
55	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
56	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
57	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
58	Лёгкая атлетика. Техника прыжка «прогнувшись» Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
59	Лёгкая атлетика. Техника прыжка «прогнувшись» Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника безопасности. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		РЭШ

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		РЭШ
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		РЭШ
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0		РЭШ
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0		РЭШ
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		РЭШ
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		РЭШ
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0		РЭШ
3	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0		РЭШ
4	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
5	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
6	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
7	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ

8	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
9	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину «прогнувшись». Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
10	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину «прогнувшись». Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
11	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
12	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0		РЭШ
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0		РЭШ
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Техника	1	0	0		РЭШ

	безопасности. Подвижные игры.					
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
18	Гимнастика. Длинный кувырок с разбега. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
19	Гимнастика. Длинный кувырок с разбега. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
20	Гимнастика. Кувырок назад в упор. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
21	Гимнастика. Кувырок назад в упор. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
22	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
23	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
24	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности. Подвижные	1	0	0		РЭШ

	игры.					
25	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
26	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1	0	0		РЭШ

	гимнастической скамье. Техника безопасности. Подвижные игры.					
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
34	Баскетбол. Ведение мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
35	Баскетбол. Ведение мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
36	Баскетбол. Передача мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
37	Баскетбол. Передача мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
38	Баскетбол. Приемы и броски мяча на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
39	Баскетбол. Приемы и броски мяча в прыжке. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ

	Подвижные игры.					
40	Баскетбол. Приемы и броски мяча после ведения. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
41	Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
42	Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
43	Волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
44	Волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
45	Волейбол. Приёмы и передачи в движении. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
46	Волейбол. Приёмы и передачи в движении. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
47	Волейбол. Удары. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
48	Волейбол. Удары. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
49	Волейбол. Блокировка. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ

50	Волейбол. Блокировка. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
51	Волейбол. Приемы мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
52	Волейбол. Приемы мяча. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	0		РЭШ
55	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
56	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
57	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину «согнув ноги». Техника безопасности. Подвижные игры.	1	0	0		РЭШ
58	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину	1	0	0		РЭШ

	«согнув ноги». Техника безопасности. Подвижные игры.					
59	Лёгкая атлетика. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
60	Лёгкая атлетика. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0		РЭШ

	Техника безопасности. Эстафеты.					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника безопасности. Эстафеты.	1	0	0		РЭШ
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км. Техника безопасности.	1	0	0		РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ <https://resh.edu.ru>

