

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Управление образованием Асбестовского муниципального округа

МБОУ "СОШ №1 им.М.Горького" АМО СО

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

И.В.Перевалова
«28.» 08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

А.Ю. Таратынов
Приказ №71-ОД
от «28» 082026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10445076)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Асбест 2026г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 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.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://www.gto.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://www.gto.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://www.yaklass.ru/ https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://uchi.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	https://www.yaklass.ru/ https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://uchi.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.uchportal.ru/load/100 https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/ https://uchi.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://fizcultura.ucoz.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.7	Модуль "Спорт"	6	https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.gto.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		58	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://www.gto.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/

			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://uchi.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	https://www.yaklass.ru/ https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.uchportal.ru/load/100
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.7	Модуль "Спорт"	6	https://www.gto.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		58	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://uchi.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.uchportal.ru/load/100 https://www.yaklass.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	https://www.yaklass.ru/ https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/

			https://www.uchportal.ru/load/100
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://m.edsoo.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	https://www.yaklass.ru/ https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.uchportal.ru/load/100 https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://uchi.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.7	Модуль "Спорт"	6	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.uchportal.ru/load/100 https://www.yaklass.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/
Итого по разделу		58	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.uchportal.ru/load/100 https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://www.gto.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/

			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.uchportal.ru/load/100 https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	https://www.yaklass.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.uchportal.ru/load/100 https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	8	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.gto.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100 https://www.yaklass.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://m.edsoo.ru/ https://uchi.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://www.gto.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100 https://www.yaklass.ru/ https://m.edsoo.ru/
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.uchportal.ru/load/100 https://www.yaklass.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100 https://www.gto.ru/ https://uchi.ru/
2.7	Модуль "Спорт". Борьба самбо.	6	https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://fizcultura.ucoz.ru/ https://www.uchportal.ru/load/100 https://www.yaklass.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений и на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/ https://uchi.ru/
2	Бег на длинные дистанции. Полоса препятствий.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.yaklass.ru/ https://uchi.ru/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/ https://uchi.ru/
4	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

				https://www.yaklass.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
9	Физическая культура в основной школе. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
10	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. (совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
11	Ведение мяча стоя на месте	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

				content https://www.yaklass.ru/
12	Ведение мяча в движении. Ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
13	Ведение мяча в движении	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
14	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
15	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
16	Технические действия с мячом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
17	Олимпийские игры древности. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

18	Прямая нижняя подача мяча	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
19	Приём и передача мяча снизу. (двумя руками снизу на месте и в движении. Передача мяч в парах).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
20	Приём и передача мяча снизу. (двумя руками после перемещения вперед, влево, вправо, назад).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
21	Приём и передача мяча сверху. (на месте и в движении . Передача мяч в парах).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
22	Приём и передача мяча сверху. Передача мяч в парах через сетку.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
23	Технические действия с мячом	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
24	Технические действия с мячом	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
25	Технические действия с мячом. Освоение техники прямого нападающего удара.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

				https://www.yaklass.ru/
26	Технические действия с мячом. Освоение техники прямого нападающего удара.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
27	Модуль «Гимнастика». Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Режим дня. Составление дневника по физической культуре	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
28	Упражнения утренней зарядки. Кувырок вперёд и назад в группировке	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
29	Кувырок назад в группировке. Упражнения на гимнастической лестнице. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
30	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
31	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения. Опорные прыжки	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

32	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
33	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
34	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
36	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

				https://www.yaklass.ru/
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
41	Спуск на лыжах с пологого склона	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

	(пневматика)			content https://www.yaklass.ru/
46	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. Техника безопасности на уроках п/игр с элементами единоборств. Общефизическая подготовка. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств. Акробатические упражнения	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
47	Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. Акробатические упражнения. Освобождение от захватов. Страховка и само страховка. .	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
48	Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия. Акробатические упражнения. Освобождение от захватов. Страховка и само страховка. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	разгибание рук в упоре лежа на полу			
49	Игры с преимущественным развитием силовых качеств. Общефизическая подготовка. Освобождение от захватов. Страховка и само страховка.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
50	Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. Общефизическая подготовка. Освобождение от захватов Страховка и само страховка..	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
51	Игры с преимущественным развитием силовых качеств. Специальная физическая подготовка. Водные процедуры после утренней зарядки	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
52	Модуль «Спортивные игры. Футбол».Правила поведения на уроках футбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Организация и проведение самостоятельных занятий. Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
53	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

54	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
55	Ведение футбольного мяча «по кругу» Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
56	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
57	Ведение футбольного мяча «змейкой» Обводка мячом ориентиров.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег на длинные дистанции.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

61	Бег на короткие дистанции. Бег на дистанции 60 м.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
65	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

				https://www.yaklass.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 3-4 ступени. Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетике.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
2	Гладкий равномерный бег. Преодоление полосы препятствий.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
7	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжковые упражнения ранее разученные	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	(прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание).			
8	Метание малого мяча по движущейся мишени. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Технические действия игрока без мяча: Передвижение в стойке баскетболиста	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
10	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
11	Остановка двумя шагами и прыжком. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении(совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
12	Упражнения в ведении мяча. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину(Ведение мяча на месте и в	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»).			
13	Упражнения в ведении мяча. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
14	Упражнения на передачу и броски мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места ,стоя от него слева и справа. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
15	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
16	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Упражнения на передачу и броски мяча(передача мяча двумя руками от груди с места и в движении;Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Составление дневника физической	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	культуры. Физическая подготовка человека			
18	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки. . Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Передача мяч в парах	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
19	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки. Передача мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, влево, вправо, назад.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
20	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Прямая нижняя подача мяча в волейболе(обучение в парах)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
21	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. . Верхняя подача мяча.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
22	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху,снизу на месте и в движении . Передача мяч в парах.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
23	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

	снизу и сверху. Освоение техники прямого нападающего удара.			https://www.yaklass.ru/
25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
26	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов Основные показатели физической нагрузки	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
27	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
28	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Освоение техники прямого нападающего удара.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
29	Модуль «Гимнастика». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Акробатические комбинации. Упражнения для коррекции телосложения.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
30	Акробатические комбинации Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
31	Опорные прыжки через гимнастического	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/

	козла. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
32	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Опорные прыжки через гимнастического козла. Акробатические комбинации	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
33	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Лазание по канату в три приема.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Лазание по канату в три приема. Упражнения ритмической гимнастики Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
35	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Закаливающие процедуры	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.			
36	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
39	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
40	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
41	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
42	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
43	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами на дистанции до 3км.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
44	Передвижения по учебной дистанции	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/

	изученными ходами			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
45	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
46	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. Техника безопасности на уроках самбо и п/игр с элементами единоборств. Общефизическая подготовка. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств. Акробатические упражнения	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
47	Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. Акробатические упражнения. Освобождение от захватов. Страховка и само страховка. .	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
48	Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия. Акробатические упражнения. Освобождение от захватов. Страховка и само страховка.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
49	Игры с преимущественным развитием координации и ловкости.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

	Общефизическая подготовка. Освобождение от захватов Страховка и само страховка..			https://www.yaklass.ru/
50	Игры с преимущественным развитием силовых качеств. Общефизическая подготовка. Освобождение от захватов. Страховка и само страховка.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
51	Игры с преимущественным развитием силовых качеств. Специальная физическая подготовка. Водные процедуры после утренней зарядки	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
54	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол Удар по катящемуся мячу с разбега	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
55	Удар по катящемуся мячу с разбега. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча Игровая деятельность с использованием	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	технических приёмов остановки мяча.			
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения, обводки, передачи мяча.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. учебная игра.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Подвижная игра: "квадрат".	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
60	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
61	Спринтерский бег. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег на дистанции 60 м.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

64	Эстафеты Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
65	Прыжковые упражнения ранее разученные (прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание). Эстафеты. Полоса препятствий.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
66	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Истоки развития олимпизма в России/ Олимпийское движение в СССР и современной России. Модуль "Легкая атлетика". Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Бег на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
4	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Полоса препятствий. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

				content https://www.yaklass.ru/
6	Прыжки с разбега в высоту/ .Полоса препятствий. Беговые упражнения.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
7	Прыжки с разбега в длину	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
8	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
9	Модуль "Спортивные игры". ТБ на уроках баскетбола. Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Правила игры. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Тактическая подготовка. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
10	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов :Техника передвижений остановок, поворотов и стоек Тактическая подготовка	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
11	Передача и ловля мяча после отскока от	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/

	пола. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи.			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
12	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения/ Техника ловли и передачи мяча. Техника ловли мяча после отскока от пола.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
13	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения/ Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
14	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техника ведения мяча с изменением направления движения	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
15	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.Правила игры Планирование занятий технической подготовкой			https://www.yaklass.ru/
18	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
19	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Освоение техники приема и передач мяча. Передачи мяча сверху двумя руками.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
20	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Многократные передачи над собой.. Прием мяча снизу после подачи.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
21	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Освоение техники приема и передач мяча в колоннах с последующим перемещением.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
22	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения (вперед, влево, вправо, назад)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
23	Перевод мяча за голову. Передача стоя спиной к цели.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

24	Перевод мяча за голову. Прием мяча снизу двумя руками в движении. Упражнения, ориентированные на развитие координации, ловкости и прыгучести.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
25	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Освоение техники прямого нападающего удара.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Прямой нападающий удар через сетку(с подбрасыванием мяча партнером)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
27	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Техничко-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
28	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игра в волейбол по правилам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
29	Модуль «Гимнастика». .Акробатические комбинации. Упражнения для коррекции телосложения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Оценивание	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	оздоровительного эффекта занятий физической культурой			
30	Акробатические пирамиды. Стойка на голове с опорой на руки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Акробатические комбинации	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений степ-аэробики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
32	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине Стойка на голове с опорой на руки	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
33	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	гимнастическом бревне			
34	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
35	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Торможение на лыжах способом «упор» Торможение на лыжах способом «упор»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
36	Попеременный двухшажный ход. Торможение на лыжах способом «упор» Поворот упором при спуске с пологого склона	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
37	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот упором при спуске с пологого склона	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.(Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты, стоя на лыжах.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

	Поворот переступанием. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции (Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»).			content https://www.yaklass.ru/
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. прохождения учебной дистанции до 3 км.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. прохождения учебной дистанции до 3 км.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
42	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
44	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. Техника безопасности на уроках самбо и п/игр с	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	элементами единоборств. Общефизическая подготовка. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств. Акробатические упражнения			
45	П/игры на уроках борьбы. Само страховка, страховка. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. Акробатические упражнения. Освобождение от захватов .	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
46	Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия. Акробатические упражнения. Освобождение от захватов. Само страховка, страховка.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
47	Игры с преимущественным развитием силовых качеств.Общефизическая подготовка..Самостраховка, страховка. Освобождение от захватов.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
48	Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. Общефизическая подготовка. Освобождение от захватов.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
49	Игры с преимущественным развитием силовых качеств. Специальная физическая подготовка.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика -	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

	оружие)			content https://www.yaklass.ru/
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика - оружие)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика - оружие)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
53	Модуль "спортивные игры" .Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов:совершенствование техники ведения мяча с ускорением Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
54	Средние и длинные передачи мяча по прямой:Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы. П/и "квадрат".	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
55	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Тактические действия при выполнении углового удара	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
57	Тактические действия при вбрасывании	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/

	мяча из-за боковой линии			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
60	Эстафетный бег. Прыжки с разбега в длину и в высоту(прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
61	Эстафетный бег. Прыжки с разбега в длину и в высоту(прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
62	Преодоление препятствий прыжковым бегом,преодоление препятствий наступанием-полоса препятствий	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
63	Ранее освоенные беговые упражнения с	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/

	увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
65	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Модуль «Лёгкая атлетика». 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.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Кроссовый бег. Бег на короткие и средние дистанции	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
4	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег. Преодоления дистанции (мальчики — 2000 м; девочки - 1500м).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
6	Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

	«согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».			content https://www.yaklass.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
9	Адаптивная и лечебная физическая культура Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Повороты с мячом на месте. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
10	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Техника передачи мяча при встречном движении. Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
11	Передача мяча одной рукой снизу. Техника ловли и передачи мяча. Техника передачи мяча одной рукой. Передачи мяча при встречном движении.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
12	Передача мяча одной рукой снизу. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
13	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Индивидуальная техника защиты. Техника вырывания и	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

	выбивания мяча у соперника. Броски мяча в корзину с разных точек.			content https://www.yaklass.ru/
14	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Штрафной бросок.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
15	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
17	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения Коррекция избыточной массы тела. Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения (вперед, влево, вправо, назад).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
18	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Прямой нападающий удар	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
19	Технические действия и приемы игры в волейбол. Прямой нападающий удар через сетку(с подбрасыванием мяча партнером)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
20	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Совершенствование техники приема и передач мяча (сверху и снизу) через сетку. Поддача мяча.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

21	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места и после перемещения. Групповое блокирование. Подача мяча(сверху,снизу).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
22	Тактические действия в защите. Передача,подача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
23	Тактические действия в защите: индивидуальные,групповые,командные.Блокирование и передачи мяча.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
24	Тактические действия в нападении.Техника владения мячом: подачи,передачи,нападающий удар. Передача стоя спиной к цели.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
25	Тактические действия в нападении. Техника передачи мяча в прыжке. Подача мяча в заданную часть площадки	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
27	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
28	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

				https://www.yaklass.ru/
29	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра: 2:2,3:3;4:4,	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
30	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
31	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
32	Профилактика умственного перенапряжения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см/	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
33	Акробатические комбинации. Упражнения для профилактики утомления. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
34	Акробатические комбинации/ Акробатические комбинации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
36	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом/ Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
37	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
38	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом/ Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
39	Торможение боковым скольжением. Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Техника торможения упором.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
40	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
41	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелазанием/ Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
42	Переход с одного лыжного хода на другой(переход с попеременного двухшажного хода на одновременный	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

	бесшажный ход и обратно).			content https://www.yaklass.ru/
43	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
45	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. Техника безопасности на уроках самбо и п/игр с элементами единоборств. Общефизическая подготовка. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств. Акробатические упражнения	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
46	П/игры на уроках борьбы. Само страховка, страховка. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. Акробатические упражнения. Освобождение от захватов .	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
47	Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия. Акробатические упражнения. Освобождение от захватов. Само страховка, страховка.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
48	Игры с преимущественным развитием силовых качеств. Само страховка, страховка. Общефизическая подготовка. Освобождение от захватов.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

49	Само страховка, страховка. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. Общефизическая подготовка. Освобождение от захватов.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
50	Игры с преимущественным развитием силовых качеств. Специальная физическая подготовка.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
55	.Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
56	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/

				https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
57	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
58	Правила игры в мини-футбол. Учебная игра с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
61	Составление планов для самостоятельных занятий .Способы учёта индивидуальных особенностей Модуль «Лёгкая атлетика».Бег на длинные дистанции Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
62	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. . Правила ТБ. Первая помощь при травмах Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
63	Бег на короткие дистанции.Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением. Прыжки в длину с разбега	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

				https://www.yaklass.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Полоса препятствий.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
66	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://whhttps://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/www.yaklass.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях:	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением. Техника эстафетного бега. Бег на короткие и средние дистанции	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
4	Бег на длинные дистанции. Полоса препятствий.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
6	Прыжки в длину способом «прогнувшись» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
7	Прыжки в высоту. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
9	Профессионально-прикладная физическая культура. Занятия физической культурой и режим питания. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте. Измерение функциональных резервов организма	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
10	Ведение мяча(ведение мяча с изменением направления и скорости). Передача мяча.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

11	Передача мяча. Техника ловли и передачи мяча. Техника передачи мяча одной рукой. Передачи мяча при встречном движении.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
12	Приемы и броски мяча на месте Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Броски мяча .	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
13	Приемы и броски мяча на месте. Техника ловли и передачи мяча. Техника передачи мяча одной рукой. Передачи мяча при встречном движении.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
14	Приемы и броски мяча в прыжке. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
15	Приемы и броски мяча после ведения. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Штрафной бросок.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
16	Приемы и броски мяча после ведения. Техника перехвата мяча во время передачи.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
17	Туристские походы как форма активного отдыха Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся			
18	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Технические действия и приемы игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
19	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Технические действия и приемы игры в волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
20	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая, боковая подача. Верхняя прямая подача.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
21	Приёмы и передачи мяча на месте. Совершенствование техники приема и передач мяча (сверху и снизу) в парах и через сетку.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
22	Приёмы и передачи мяча на месте. Передача мяча сверху двумя руками назад.(стоя спиной к цели).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
23	Приёмы и передачи в движении. Передачи мяча сверху, снизу с последующим перемещением в противоположную колонну. Правила и	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.			
24	Приёмы и передачи в движении. Техника передачи мяча в прыжке. Подача мяча в заданную часть площадки	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
25	Нападающий удар. .Прямой нападающий удар через сетку(с подбрасыванием мяча партнером)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
26	Нападающий удар	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
27	Блокирование. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
28	Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
29	. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
30	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

31	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. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Банные процедуры	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
35	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход,	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

	способы перехода с одного лыжного хода на другой. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Измерение функциональных резервов организма. Упражнения для снижения избыточной массы тела.			
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом. Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
38	Передвижение одновременным одношажным ходом. Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
39	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором». Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
40	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием. Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Техника торможения упором.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
41	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

42	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
43	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
45	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. Техника безопасности на уроках самбо и п/игр с элементами единоборств. Общефизическая подготовка. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств. Акробатические упражнения	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
46	Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. Само страховка,	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

	страховка. Акробатические упражнения. Освобождение от захватов .			https://www.yaklass.ru/
47	Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия. Акробатические упражнения..Само страховка, страховка. Освобождение от захватов.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
48	Игры с преимущественным развитием силовых качеств. Общефизическая подготовка. Освобождение от захватов. Приемы борьбы стоя	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
49	Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. Общефизическая подготовка. Освобождение от захватов.Приемы борьбы стоя	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
50	Игры с преимущественным развитием силовых качеств. Специальная физическая подготовка.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content

	(пневматика)			content https://www.yaklass.ru/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
55	Восстановительный массаж. Банные процедуры Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Введение мяча	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
56	Ведение мяча. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, обводка, прием.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
57	Приемы мяча. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Удары по мячу(серединной подъёма стопы).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
58	Передачи мяча. Приемы и передачи мяча.	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
59	Остановки и удары по мячу с места. Остановки и удары по мячу в движении. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/

60	Остановки и удары по мячу с места и в движении. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
61	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
62	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
63	Прыжки в высоту и в длину «прогнувшись». Прыжки в длину «согнув ноги»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
64	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
65	Правила и техника выполнения	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/

	норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		https://edsoo.ru/mr-fizkultura/ https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content https://www.yaklass.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://edsoo.ru/mr-fizkultura/>

<https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content> 1.

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал

"Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

2. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

3. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

3. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

4. <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

5. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура».

6. https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

7. Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

8. <https://www.gto.ru>

9. <https://prosv.ru/>

<https://www.zavuch.ru/>

10. <https://proshkolu.ru/>

11. <https://multiurok.ru/>

12. scholl-collection.edu.ru/catolog/teacher

<https://my.1sept.ru/>

13. <https://infourok.ru/>

Методические материалы: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Методсовет. Методический портал учителя физической культуры

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<https://fizcultura.ucoz.ru/> ФИЗКУЛЬТУРА — сайт учителей физической культуры

<http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно- тематическое планирование для всех классов, кроссворды , комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

<http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их

родителей.

<https://www.uchportal.ru/load/100> Учительский портал. Методические разработки по физической культуре

https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры

<https://uchitelya.com/fizkultura/> Учителя.com Учительский портал.

Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий.

Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки.

Планы предметных недель и соревнований

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре

<https://www.1urok.ru/categories/17?page=1> Современный урок физической культуры

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры

http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры

<https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie>

Базовые виды спорта

<https://clck.ru/LbZS9> Электронные учебники по физической культуре

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura> Сайт «Копилка уроков»: 1-4 классы

«Гимнастика». 5 — 9 классы «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Развитие силы и выносливости»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru/mr-fizkultura/>
<https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content>

ФГИС «Моя школа»

<https://www.yaklass.ru/>

<https://uchi.ru/>

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> — научно-методический журнал
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://zdd.1september.ru/> — газета «Здоровье детей»

<http://spo.1september.ru/> — газета «Спорт в школе»

<http://kzg.narod.ru/> — журнал «Культура здоровой жизни»

<http://teoriya.ru/ru> — журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> — журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640268017

Владелец Таратынов Александр Юрьевич

Действителен с 30.09.2026 по 30.09.2027