

Приложение к ООП ООО

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
Администрация Степновского муниципального округа
МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной



Рассмотрено
Руководитель ЦС
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Шаповалова Т.А.
28.08.2023 г.



Утверждено
И.о.директора
Т.А. Шаповалова
Приказ № от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3363395)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 5 – 9 классов

пос. Верхнестепной, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по постепенному преобразованию современного российского общества в физически строгим и дееном способе подрастающего поколения, способно активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной жизни, используя ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

Основной целью программы по постепенному развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается с методами устойчивых мотивов и применяется обучающимся, требует бережного отношения к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных методов, творчески использует методы физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. . .

Развивающаяся направленность программ по физической культуре. Определение вектора развития сопутствующих и благоприятных условий организма, обеспечения его здоровья, надежности и эффективности процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

(способы самостоятельной деятельности) и физически-процессуальными мотивами (совершенствование).

В целях формирования информационных основ «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программ по физическим видам спорта представляется структурными модулями культуры, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

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

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

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

В содержании программы по градиенту, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные процессы действия», в котором раскрываются вклады в механизмы познавательных культурных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующие возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую объясняют развитие науки и детали в меньшей степени открыли его предмет.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 час (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 (2 часа в неделю). В помощь учителю предусмотрен модульный блок «Базовая графическая подготовка».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования в организации культуры спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных физических культур, их связь со стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения о олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. 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 экономического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после лечебного применения в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, смотровой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; Создает телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козлу ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочками).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами по кругу и на 90°, легкое подпрыгивание, подпрыгивание 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. Пройдите по гимнастической скамейке правым и левым боком, держа за плечи.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрыми движениями с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега.

Метание воздушного шара с перемещением в вертикальной фиксированной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по вопросам физической подготовки. Правила 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах с физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее изученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и быстрым бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры ног врозь, перемахи вперед и назад (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Продолжайте с опорами на одной и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Упражнения с мячом: ранее уточненные приемы при подаче мяча в разных направлениях и по разной траектории, при передаче и броске мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам использования разработанных технических приемов.

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

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия в качестве основы технической подготовки включают в себя машинные навыки и инженерные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способны измерять оздоровительный результат занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и сохранения возможностей осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчиках).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступления» и «прыжкового бега», эстафетного бега. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнением выносливости, прыжками с разбегами в высоту способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, броска в обе руки и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и изучать фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

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. Возможности учёта конкретных при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц рук и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с определением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличением числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девuschках). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на упоры на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девuschки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега метода «прогнозирования».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 организация ведут здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия культурой физической формы и режима питания. Упражнения для сброса 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 на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогуливаясь (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементов 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 спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

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 пространствах (брусках, перекладинах, гимнастических стенках и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с деревянными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с визитами отягощениями (в горку и с горки, на короткие расстояния, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Переноска неопредельных тяжестей (мальчишки – метод сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Поверните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой четвертью шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся 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 по склону прыжки на склоне. Преодоление полосы помех, включающей в себя: прыжки на разную высоту и высоту, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опор по разным высотам и наклонам, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, прыжков на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта обеспечивают среднюю скорость движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой скорости. Кроссовый бег.

Развитие партнерских отношений.

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и

двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченной по широте опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению 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 графическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, подъём ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положений лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочерёдно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на каждую ногу и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе на месте и с перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение 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 нанесения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол с огромным объёмом времени игры.

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной (обеими) руками, держа его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

характеризовать туристические походы как форму активного отдыха, выразить их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководить требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

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

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок,

анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения *в 5 классе* обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложением;

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

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою 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;

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

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

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

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

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

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

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

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

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 методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов в условиях игровой деятельности);

К окончанию обучения *в 7 классе* обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельным и месячным циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

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

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

К окончанию обучения *в 8 классе* обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за их выполнением другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);

Выполнять прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных

технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

К окончанию обучения *в 9 классе* обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

разуметь использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

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

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

исследование контура резервных резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (девушки);

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

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

совершенствовать технические действия в существующих играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		6	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		3	https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		2	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		2	https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	14	1	16	www.gto.ru
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	29	

6 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		4	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		3	https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		2	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15		2	https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	10	1	18	www.gto.ru
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	29	

7 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		2	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		3	https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15		2	https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	10	1	16	www.gto.ru
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	24	

8 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		1	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		3	https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		3	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15		1	https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	10	1	17	www.gto.ru
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	25	

9 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		4	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		3	https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		2	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15		2	https://resh.edu.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	10	1	17	www.gto.ru
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	28	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Т/Б № 1, 4.	1			5.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1	8.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
3	Олимпийские игры древности. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	12.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
4	Режим дня. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	15.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
5	Наблюдение за физическим развитием. Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	19.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			22.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
7	Определение состояния организма. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	26.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
8	Составление дневника по физической культуре. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	29.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
9	Упражнения утренней зарядки. Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие актеры	1		1	03.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			06.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			10.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
12	Упражнения по развитию гибкости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	13.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
13	Упражнения по развитию стабильности. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в конце с местом толчком двух ног. Эстафеты	1		1	17.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
14	Бег на большом расстоянии	1			20.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
15	Начни на короткое расстояние	1			24.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
16	Прыжок в взгляд с разбега методом «согнув ноги»	1			27.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
17	Прыжок в взгляд с разбега методом «согнув ноги»	1			07.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
18	Метание шарика в неподвижную мишень	1			10.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
19	Метание воздушного шара на дальность	1			14.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
20	Т/Б № 3. Техника ловли мяча	1			17.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
21	Техника ловли мяча	1			21.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
22	Техника передачи мяча	1			24.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
23	Техника передачи мяча	1			28.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
24	Ведение мяча, стоящего на месте	1			01.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
25	Ведение мяча, стоящего на месте	1			05.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
26	Ведение мяча в движении	1			08.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
27	Ведение мяча в движении	1			12.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
28	Бросок баскетбольного мяча в руке двумя руками от груди с места	1			15.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
29	Ведение мяча, стоящего на месте	1			19.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
30	Ведение мяча в движении	1			22.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
31	Ведение мяча, стоящего на месте	1			26.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
32	Ведение мяча в движении	1			29.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
33	Ведение мяча в движении	1		1	09.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
34	Бросок баскетбольного мяча в руке двумя руками от груди с места	1			12.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
35	Бросок баскетбольного мяча в руке двумя руками от груди с места	1		1	16.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
36	Технические действия с мячом	1			19.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
37	Технические действия с мячом	1			23.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
38	Прямая нижняя подача мяча	1			26.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
39	Прямая нижняя подача мяча	1		1	30.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
40	Приём и передача мяча	1			02.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
41	Приём и передача мяча	1			06.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
42	Приём и передача мяча сверху	1			09.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
43	Приём и передача мяча сверху	1		1	13.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
44	Технические действия с мячом	1			16.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
45	Технические действия с мячом	1			20.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
46	Технические действия с мячом	1			27.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
47	Технические действия с мячом	1			01.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
48	Т/Б № 2. Кувырок вперед и назад в группировке	1		1	05.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
49	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1		1	12.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
50	Кувырок назад из стоек на лопатках	1		1	15.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
51	Опорные прыжки	1			19.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
52	Опорные прыжки	1		1	22.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
53	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	02.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
54	Упражнения на гимнастической лестнице	1			05.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
55	Упражнения на гимнастической скамейке	1			09.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила соблюдения нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1	12.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
57	Правила ТБ № 1,4 на уроках по подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			16.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
58	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1	19.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
59	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	23.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
60	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие актеры	1		1	26.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
61	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	30.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	03.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
63	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	07.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
64	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в конце с местом толчком двух ног.	1		1	10.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Эстафеты					https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
65	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	14.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	17.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
67	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	21.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
68	Итоговая контрольная работа.	1	1		24.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	29		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Т/Б № 1, 4	1			01.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	06.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
3	История первых олимпийских игр современности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	08.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
4	Составление дневника физической культуры. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	13.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
5	Физическая подготовка человека. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	15.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
6	Основные показатели физической нагрузки. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО:	1		1	20.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Прыжок в конце с местом толчком двух ног. Эстафеты					https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	22.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоёмов	1		1	27.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
9	Упражнения для коррекции телосложения. Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1	29.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
10	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	04.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
11	Упражнения для расширения осанки. Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие актеры	1		1	06.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
12	Начните с опоры на одну руку с последующим ускорением	1			11.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
13	Начните с опоры на одну руку с последующим ускорением	1			13.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
14	Спринтерский бег	1			18.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
15	Спринтерский бег	1			20.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
16	Гладкий равномерный бег	1			25.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
17	Гладкий равномерный бег	1			27.10	http://spo.1september.ru/urok/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
18	Прыжковые движения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание»	1			08.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
19	Прыжковые движения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание»	1		1	10.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
20	Прыжковые упражнения в рост и рост	1			15.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
21	Метание маленького мяча по движущейся мишени	1			17.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
22	Т/Б № 3. Передвижение в кронштейн баскетболиста	1			22.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
23	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			24.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
24	Остановка двумя шагами и прыжками	1			29.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
25	Упражнения в ведении мяча	1		1	01.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
26	Упражнения на передачу и броски мяча	1			06.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
27	Упражнения на передачу и броски мяча	1			08.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
28	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			13.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
29	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			15.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
30	Приём мяча двумя руками в разных зонах площадки	1			20.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
31	Упражнения на передачу и броски мяча	1			22.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
32	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	27.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
33	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			29.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			10.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
35	Приём мяча двумя руками в разных зонах площадки	1			12.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
36	Приём мяча двумя руками в разных зонах площадки	1		1	17.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
37	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1			19.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
38	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1			24.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
39	Игровая деятельность с использованием приема мяча сверху и снизу	1			26.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
40	Передача мяча двумя руками в разных зонах площадки	1			31.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
41	Игровая деятельность с использованием приема мяча сверху и снизу	1			02.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
42	Игровая деятельность с использованием приема мяча сверху и снизу	1			07.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча сверху и снизу	1		1	09.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
44	Т/Б № 2. Акробатические счетчики	1			14.02	http://spo.1september.ru/urok/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
45	Акробатические счетчики	1		1	16.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
46	Опорные прыжки через гимнастическое козла	1			21.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
47	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			28.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
48	Опорные прыжки через гимнастическое козла	1		1	01.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
49	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			06.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
50	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	13.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
51	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1			15.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
52	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1			20.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
53	Упражнения ритмической гимнастики	1			22.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
54	Упражнения ритмической гимнастики	1			03.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
55	Упражнения ритмической гимнастики	1		1	05.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила соблюдения нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ № 1,4. Первая помощь при травмах	1			10.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
57	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	12.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
58	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1	17.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
59	Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие актеры	1		1	19.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
60	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину –	1		1	24.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			26.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
62	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	03.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
63	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в конце с местом толчком двух ног. Эстафеты	1		1	08.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
64	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	10.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
65	[[Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1		1	15.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	17.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
67	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	22.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
68	Итоговая контрольная работа.	1	1		24.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	29		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Т/Б № 1, 4	1			01.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России.	1			07.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
3	Эстафетный бег	1			08.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
4	Воспитание качества личности на занятиях физической культурой и спортом.	1			14.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
5	Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	15.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
6	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены на местах физическими упражнениями.	1			21.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
7	Правила и техника норматива выполнения комплекса	1		1	22.09	http://spo.1september.ru/urok/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
8	Тактическая подготовка. Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	28.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
9	Способы и процедуры измерения техники двигательных действий.	1			29.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
10	Метание маленького мяча в катящуюся мишень	1			05.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
11	Планирование занятий технической подготовкой.	1			06.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
12	Преодоление прыжковым бегом	1			12.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
13	Оценивание оздоровительных результатов занятий физической культурой.	1			13.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
14	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	19.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
15	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	20.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
16	Прыжки с разбега в рост и в высоту	1			26.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
17	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в конце с местом толчком двух ног	1		1	27.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
18	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	09.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
19	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	10.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
20	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	16.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
21	Т/Б № 3. Передача мяча после отскока от пола	1			17.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
22	Передача мяча после отскока от пола	1			23.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
23	Ловля мяча после отскока от пола	1			24.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
24	Ловля мяча после отскока от пола	1			30.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
25	Бросок мяча в руке двумя руками после ведения	1			01.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
26	Бросок мяча в руке двумя руками после ведения	1			07.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
27	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после выступления	1			08.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
28	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после выступления	1		1	14.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
29	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
31	Верхняя прямая подача мяча	1			22.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
32	Верхняя прямая подача мяча	1		1	28.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
33	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			29.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
34	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	11.01	http://spo.1september.ru/urok/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
35	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			12.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
36	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			19.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
38	Т/Б № 2. Упражнения для коррекции телосложения	1			25.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
39	Упражнения по предупреждению нарушений осанки	1			26.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
40	Упражнения по предупреждению нарушений осанки	1			01.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
41	Акробатические счетчики	1			02.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
42	Акробатические пирамиды	1			08.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
43	Стойка на голове с опорой на руки	1			09.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
44	Стойка на голове с опорой на руки.	1		1	15.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
45	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			16.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
46	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			22.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
47	Комбинация на гимнастическом бревне	1			29.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
48	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	01.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
49	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			07.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
50	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			14.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
51	Преодоление ограничения наступанием	1			15.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
52	Преодоление ограничения наступанием	1			21.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
53	Преодоление прыжковым бегом	1			22.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
54	Эстафетный бег	1			04.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
55	Прыжки с разбега в рост и в высоту	1			05.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
56	Метание маленького мяча в катящуюся мишень	1			11.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила соблюдения нормативов 4 ступени. Правила ТБ № 1,4. Первая помощь при травмах	1			12.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
58	Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	18.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
59	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	19.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
60	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	25.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
61	Правила и техника выполнения комплекса ГТО:	1		1	26.04	http://spo.1september.ru/urok/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
62	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90см	1		1	02.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
63	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	03.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
64	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в конце с местом толчком двух ног	1		1	10.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
65	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	16.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
66	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	17.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
67	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	23.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
68	Итоговая контрольная работа.	1	1		24.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	24		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т/Б № 1,4. Физическая культура в современном обществе	1			04.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
2	Всестороннее и существенное развитие. Бег на средних расстояниях	1			06.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
3	Адаптивная и лечебная визуальная культура.	1			11.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
4	Бег на большом расстоянии				13.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
5	Коррекция нарушений осанки. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	18.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
6	Коррекция избыточной массы тела. Прыжки в взгляд с разбега	1			20.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
7	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			25.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
8	Прыжок в взгляд с разбега методом «прогнозирования»	1			27.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
9	Составление плана для самостоятельных занятий	1			02.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
10	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			04.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
11	Способы учёта индивидуальности. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			09.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
12	Профилактика умственного перенапряжения. Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	11.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
13	Упражнения для профилактики утомления	1			16.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
14	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	18.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
15	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	23.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
16	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90см	1		1	25.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
17	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1	08.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
18	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	13.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
19	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в конце с местом толчком двух ног	1		1	15.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
20	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	20.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
21	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	22.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
22	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			27.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
23	Т/Б № 3. Повороты с мячом на месте	1			29.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
24	Повороты с мячом на месте	1			04.12	http://spo.1september.ru/urok/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
25	Передача мяча одной рукой от плеча и крепко	1			06.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
26	Передача мяча одной рукой от плеча и крепко	1			11.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
27	Передача мяча одной рукой	1			13.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
28	Передача мяча одной рукой	1		1	18.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
29	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			20.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
30	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	25.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
31	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			27.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
32	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	08.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
33	Прямой нападающий удар	1			10.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
34	Прямой нападающий удар	1		1	15.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
35	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			17.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
36	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			22.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
37	Тактические действия в защите	1			24.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
38	Тактические действия в защите	1			29.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
39	Тактические действия в нападении	1			31.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
40	Тактические действия в нападении	1			05.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			07.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			12.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
43	Г/Б № 2. Акробатические счетчики	1			14.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
44	Акробатические счетчики	1			19.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
45	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			21.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
46	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	26.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
47	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			28.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
48	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			04.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
49	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			06.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
50	Волевые движения на базе ритмической гимнастики	1			11.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
51	Начни на короткое расстояние	1			13.03	http://spo.1september.ru/urok/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
52	Бег на большом расстоянии	1			18.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
53	Прыжки в взгляд с разбега	1			20.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
54	Прыжок в взгляд с разбега методом «прогнозирования»	1			01.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
55	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			03.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
56	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			08.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила соблюдения нормативов 4-5 ступеней. Правила ТБ № 1,4. Первая помощь при травмах	1			10.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
58	Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	15.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
59	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	17.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
60	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	22.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
61	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90см	1		1	24.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
62	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	29.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
63	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в конце с местом толчком двух ног	1		1	06.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
64	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	08.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
65	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м			1	13.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
66	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	15.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
67	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	20.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
68	Итоговая контрольная работа.	1	1		22.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	25		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Т/Б № 1,4. Начни на короткое расстояние	1			01.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
2	Туристические походы как форма активного отдыха. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	06.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
3	Профессионально-прикладная визуальная культура. Бег на большом расстоянии	1			08.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
4	Восстановительный массаж. Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1	13.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
5	Восстановительный массаж. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	15.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
6	Банные процедуры. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	20.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
7	Измерение достоверных резервов организма. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	22.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активным отдыхом	1			27.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
9	Занятия физической культурой и режимом питания	1		1	29.09	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			04.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	06.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
12	Прыжки в взгляд «прогнувшись»				11.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
13	Прыжки в взгляд «согнув ноги»				13.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
14	Прыжки в высоту. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в конце с местом			1	18.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	толчком двух ног					https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
15	Метание спортивного мяча с разбега на дальность. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)			1	20.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
16	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км			1	25.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
17	Г/Б № 3. Ведение мяча				27.10	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
18	Ведение мяча	1			08.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
19	Передача мяча	1			10.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
20	Передача мяча	1			15.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
21	Приемы и броски мяча на место	1			17.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
22	Приемы и броски мяча на место	1		1	22.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
23	Приемы и броски мяча в прыжках	1			24.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
24	Приемы и броски мяча после ведения	1			29.11	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
25	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	01.12	http://spo.1september.ru/urok/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
26	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			06.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
27	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	08.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
28	Приёмы и передача мяча на место	1			13.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
29	Приёмы и передача мяча на место	1			15.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
30	Приёмы и передачи в движении	1			20.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
31	Приёмы и передачи в движении	1			22.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
32	Удары	1			27.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
33	Удары	1			29.12	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
34	Ведение мяча	1			10.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
35	Ведение мяча	1			12.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
36	Приемы мяча	1			17.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
37	Приемы мяча	1			19.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
38	Передачи мяча	1			24.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
39	Передачи мяча	1		1	26.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
40	Блокировка	1			31.01	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
41	Ведение мяча	1			02.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
42	Ведение мяча	1			07.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
43	Приемы мяча	1			09.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
44	Приемы мяча	1			14.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
45	Передачи мяча	1			16.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
46	Передачи мяча	1			21.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						www.gto.ru
47	Т/Б № 2. Длинный кувырок с разбега	1			28.02	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
48	Длинный кувырок с разбега	1		1	01.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
49	Кувырок назад в упор	1			06.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
50	Кувырок назад в упор	1		1	13.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
51	Акробатическая комбинация	1			15.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
52	Акробатическая комбинация	1		1	20.03	http://spo.1september.ru/urok/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
53	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			22.03	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
54	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	03.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
55	Упражнения черлидинга	1			05.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
56	Упражнения черлидинга	1			10.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила соблюдения нормативов 5-6 ступеней. Правила ТБ № 1,4. Первая помощь при травмах	1			12.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://media.prosv.ru www.gto.ru
58	Начни на короткое расстояние. Правила и нормативы техники выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м			1	17.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
59	Бег на большом расстоянии. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90см	1		1	19.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
60	Прыжки в взгляд «прогнувшись». Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	24.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
61	Прыжки в взгляд «согнув ноги». Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в конце с местом толчком двух ног	1		1	26.04	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
62	Прыжки в высоту. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	03.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
63	Метание спортивного мяча с разбега на дальность. Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1	08.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
64	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	10.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
65	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	15.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
66	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	17.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
67	Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1	22.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
68	Итоговая контрольная работа	1	1		24.05	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						https://resh.edu.ru https://media.prosv.ru www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	28		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://resh.edu.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2017г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

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

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<https://media.prosv.ru>

www.gto.ru