

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке


Управление образования и молодежной политики Администрации города

Смоленска

МБОУ "СШ № 6"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Халипова Е.С.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Сысенко Н.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Шестакова Л. Л.

от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2881215)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель: Халипова Е.С.,
учитель физической культуры

город Смоленск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических

действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Упражнения на невысокой подвисном турнике: висы, упор ноги врозь.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с места.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, набивных мячей и другого инвентаря). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Переноска неподвижных тяжестей (мальчишки – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (юноши и девушки);

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	0	https://www.gto.ru/norms BФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	0	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	0	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	0	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	1	0	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	5а	5б	
1	Физическая культура в основной школе. Легкая атлетика. Техника безопасности. Техника низкого и высокого старта. Бег на короткие дистанции 30 м.	1	0	0	01.09.2023	05.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». Подвижные игры.	1	0	0	07.09.2023	06.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Олимпийские игры древности. ТБ. Бег на короткие дистанции 60 м. Подвижные игры.	1	0	0	08.09.2023	12.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Режим дня. ТБ. КУ: 30 м. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». Подвижные игры.	1	0	0	14.09.2023	13.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Наблюдение за физическим развитием. ТБ. Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	0	0	15.09.2023	19.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Организация и проведение	1	0	0	21.09.2023	20.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	самостоятельных занятий. ТБ. КУ: 60 м. Техника метания малого мяча на дальность. Подвижные игры.						
7	Определение состояния организма. ТБ. Техника бега на средние дистанции. Подвижные игры.	1	0	0	22.09.2023	26.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Составление дневника по физической культуре. ТБ. КУ: прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	0	0	28.09.2023	27.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Упражнения утренней зарядки. Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры. Стартовая диагностика.	1	1	0	29.09.2023	03.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	0	0	05.10.2023	04.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. ТБ. КУ: челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1	0	0	06.10.2023	10.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Метание теннисного мяча в неподвижную цель. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	12.10.2023	11.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. КУ: метание теннисного мяча на дальность. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	13.10.2023	17.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

14	ТБ. Удар по мячу внутренней стороной стопы. «Ведение футбольного мяча». Спортивная игра.	1	0	0	19.10.2023	18.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра.	1	0	0	20.10.2023	24.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Ведение футбольного мяча «по прямой». Спортивная игра.	1	0	0	26.10.2023	25.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	ТБ. Ведение футбольного мяча «по кругу». Спортивная игра.	1	0	0	27.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ТБ. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Построение, перестроения в колонну, шеренгу. Строевые упражнения. ОРУ. Развитие гибкости.	1	0	0	09.11.2023	07.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. «Кувырок вперёд и назад в группировке». Развитие гибкости. «Упражнения на формирование телосложения». Подвижные игры.	1	0	0	10.11.2023	08.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад в группировке. Развитие гибкости.	1	0	0	16.11.2023	14.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики». Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	17.11.2023	15.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. ОРУ с гимнастическими палками.	1	0	0	23.11.2023	21.11.2023	www.edu.ru

	Кувырок назад из стойки на лопатках. Развитие координации движений.						www.school.edu.ru
23	ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке. «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». Развитие координации движений.	1	0	0	24.11.2023	22.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Развитие мышц брюшного пресса. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности.	1	0	0	30.11.2023	28.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости.	1	0	0	01.12.2023	29.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. «Гимнастическая комбинация. Упражнения «мост», «ласточка». Развитие гибкости.	1	0	0	07.12.2023	05.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. «Гимнастическая комбинация. Упражнения «березка». Развитие гибкости.	1	0	0	08.12.2023	06.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. Наклон вперед из положения стоя на скамье. Развитие гибкости.	1	0	0	14.12.2023	12.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Развитие силовых способностей. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	0	0	15.12.2023	13.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке.	1	0	0	21.12.2023	19.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. Подтягивания туловища на перекладине (мальчики), подтягивание	1	0	0	22.12.2023	20.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	туловища на низкой перекладине (девочки).						
32	ТБ. КУ: прыжки на скакалке. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	28.12.2023	26.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	ТБ. Круговая тренировка. Гимнастическая комбинация. Развитие гибкости.	1	0	0	29.12.2023	27.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила игры. Ведение мяча стоя на месте. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	11.01.2024	16.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. «Ведение баскетбольного мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	12.01.2024	17.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	18.01.2024	23.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	19.01.2024	24.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Эстафета с баскетбольными мячами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	25.01.2024	30.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Технические действия с мячом.	1	0	0	26.01.2024	31.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Тактические действия игроков. Подвижные игры с элементами баскетбола.						
40	ТБ. Броски баскетбольного мяча одной рукой от груди в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	01.02.2024	06.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Отработка техники ловли и передачи мяча в парах. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	02.02.2024	07.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Отработка техники бросков баскетбольного мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	08.02.2024	13.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. Круговая тренировка, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	09.02.2024	14.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила игры в волейбол. Спортивная игра в пионербол.	1	0	0	15.02.2024	20.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1	0	0	16.02.2024	21.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра.	1	0	0	22.02.2024	27.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу».	1	0	0	29.02.2024	28.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Спортивная игра.						
48	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра.	1	0	0	01.03.2024	05.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра.	1	0	0	07.03.2024	06.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Технические действия с мячом. Тактические действия игроков. Спортивная игра.	1	0	0	14.03.2024	12.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Спортивная игра.	1	0	0	15.03.2024	13.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1	0	0	21.03.2024	19.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1	0	0	22.03.2024	20.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу». Учебная игра.	1	0	0	04.04.2024	02.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	ТБ. Технические действия с мячом. Ведение футбольного мяча «змейкой». Учебная игра.	1	0	0	04.04.2024	02.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	ТБ. Тактические действия игроков. Обводка мячом ориентиров. Учебная игра.	1	0	0	05.04.2024	03.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0	11.04.2024	09.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
58	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	0	12.04.2024	10.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	0	18.04.2024	16.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Промежуточная аттестация.	1	1	0	19.04.2024	17.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10м. Эстафеты.	1	0	0	25.04.2024	23.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	0	26.04.2024	24.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	перекладине 90см. Эстафеты.						
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1	0	0	02.05.2024	07.05.2024	https://www.gto.ru/nor.ms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. Эстафеты	1	0	0	02.05.2024	08.05.2024	https://www.gto.ru/nor.ms ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1	0	0	03.05.2024	14.05.2024	https://www.gto.ru/nor.ms ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	0	16.05.2024	15.05.2024	https://www.gto.ru/nor.ms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	0	17.05.2024	21.05.2024	https://www.gto.ru/nor.ms ВФСК ГТО (gto.ru)
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	0	23.05.2024	22.05.2024	https://www.gto.ru/nor.ms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0			

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всег о	Контро льные работы	Практи чески е работ ы	ба	бб	
1	Возрождение Олимпийских игр. Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	04.09.2023	06.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. ТБ. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	0	05.09.2023	07.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	История первых Олимпийских игр современности. ТБ. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения. Техника бега на 30 м. подвижные игры.	1	0	0	11.09.2023	13.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Составление дневника физической культуры. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Техника бега на 60 м. подвижные игры.	1	0	0	12.09.2023	14.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Физическая подготовка человека. ТБ. Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	1	0	0	18.09.2023	20.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Основные показатели физической нагрузки. ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя	1	1	0	19.09.2023	21.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	ногами. Подвижные игры. Стартовая диагностика.						
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. ТБ. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	0	0	25.09.2023	27.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. ТБ. Техника челночного бега 3х10 м. подвижные игры.	1	0	0	26.09.2023	28.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. КУ: бег на 60м. Подвижные игры.	1	0	0	02.10.2023	04.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. Гладкий равномерный бег. Подвижные игры.	1	0	0	03.10.2023	05.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. КУ: бег на 60м. Подвижные игры.	1	0	0	09.10.2023	11.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	0	10.10.2023	12.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Метание теннисного мяча на дальность. КУ: челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	0	0	16.10.2023	18.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. Круговая тренировка. Развитие выносливости. Эстафеты.	1	0	0	17.10.2023	19.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. КУ: прыжок в длину с места двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	0	23.10.2023	25.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Легкоатлетическая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	24.10.2023	26.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Техника безопасности на уроках физической культуры. Построение, перестроения в колонну, шеренгу. Строевые упражнения.	1	0	0	07.11.2023	08.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Упражнения для коррекции телосложения.						
18	ТБ. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости».	1	0	0	13.11.2023	09.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики.	1	0	0	14.11.2023	15.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Акробатические комбинации. ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке».	1	0	0	20.11.2023	16.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. Кувырок вперед и назад в группировке. Развитие гибкости.	1	0	0	21.11.2023	22.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	0	27.11.2023	23.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Упражнения для коррекции телосложения. ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Развитие координации движения.	1	0	0	28.11.2023	29.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Гимнастическая комбинация. Упражнения «мост», «березка». Развитие гибкости.	1	0	0	04.12.2023	30.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Упражнения ритмической гимнастики. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	05.12.2023	06.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. Подтягивания на невысокой перекладине	1	0	0	11.12.2023	07.12.2023	www.edu.ru

	(мальчики). Подтягивание туловища на низкой перекладине (девочки). Развитие силовых способностей.						www.school.edu.ru
27	ТБ. КУ: прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	12.12.2023	13.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. «Гимнастическая комбинация. Упражнения «мост», «ласточка», «березка». Развитие гибкости.	1	0	0	18.12.2023	14.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Наклон вперед из положения стоя на скамье. Развитие гибкости.	1	0	0	19.12.2023	20.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Акробатическая комбинация. КУ: наклон вперед из положения стоя на скамье. «Упражнения на развитие гибкости».	1	0	0	25.12.2023	21.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. Развитие силовых способностей. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	26.12.2023	27.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. КУ: поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	0	0		28.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Техника безопасности на уроках физической культуры. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры.	1	0	0	15.01.2024	17.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	16.0.2024	18.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные	1	0	0	22.01.2024	24.01.2024	www.edu.ru

	упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.						www.school.edu.ru
36	ТБ. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Упражнения в ведении мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	23.01.2024	25.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. Приём и передача мяча. Остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра.	1	0	0	29.01.2024	31.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Отработка техники ловли и передачи мяча в парах. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	30.01.2024	01.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Приём и передача мяча в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1	0	0	05.02.2024	07.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Отработка техники броска в кольцо. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	1	0	0	06.02.2024	08.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Эстафеты с баскетбольными мячами. Упражнения на передачу и броски мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	1	0	0	12.02.2024	14.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Техника безопасности во время игры в волейбол. Правила игры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Спортивная игра.	1	0	0	13.02.2024	15.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

43	ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1	0	0	19.02.2024	21.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. «Прямая верхняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1	0	0	20.02.2024	22.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Спортивная игра.	1	0	0	26.02.2024	28.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра.	1	0	0	27.02.2024	29.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. Технические действия с мячом. Тактические действия игроков. Спортивная игра.	1	0	0	04.03.2024	06.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Спортивная игра.	1	0	0	05.03.2024	07.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Спортивная игра.	1	0	0	11.03.2024	13.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Спортивная игра.	1	0	0	12.03.2024	14.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра.	1	0	0	18.03.2024	20.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. Удары по катящемуся мячу с разбега. Спортивная игра.	1	0	0	19.03.2024	21.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Остановка и передача футбольного мяча. Спортивная игра.	1	0	0	19.03.2024	21.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

54	ТБ. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра.	1	0	0	01.04.2024	03.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Спортивная игра.	1	0	0	02.04.2024	04.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	ТБ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Спортивная игра.	1	0	0	08.04.2024	10.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	ТБ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Спортивная игра.	1	0	0	09.04.2024	11.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	ТБ. Технические и тактические действия вратаря. Спортивная игра	1	0	0	15.04.2024	17.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	0	16.04.2024	18.04.2024	https://www.gto.ru/ norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	0	22.04.2024	25.04.2024	https://www.gto.ru/ norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Промежуточная аттестация.	1	1	0	23.04.2024	26.04.2024	https://www.gto.ru/ norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места	1	0	0	23.04.2024	02.05.2024	https://www.gto.ru/ norms ВФСК ГТО

	толчком двумя ногами. Эстафеты.						gto.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0	06.05.2024	02.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	0	07.05.2024	08.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	0	13.05.2024	15.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1	0	0	14.05.2024	16.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1	0	0	20.05.2024	22.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	0	21.05.2024	23.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
					7а	7б	
1	ТБ. Истоки развития олимпизма в России. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	0	0	04.09.2023	04.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. ТБ. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег.	1	0	0	06.09.2023	05.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. ТБ. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Подвижные игры.	1	0	0	11.09.2023	11.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест	1	0	0	13.09.2023	12.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	занятий физическими упражнениями. ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.						
5	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. ТБ. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры.	1	0	0	18.09.2023	18.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. Планирование занятий технической подготовкой. Техника бега на 30 и 60 м. Подвижные игры.	1	0	0	20.09.2023	19.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Специально беговые упражнения. Подвижные игры.	1	0	0	25.09.2023	25.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. КУ: 30м. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	27.09.2023	26.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. КУ: 60м. Метание малого мяча в катящуюся мишень. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	02.10.2023	02.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. КУ: метание малого мяча на дальность. Специально	1	1	0	04.10.2023	03.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	прыжковые упражнения. Подвижные игры. Стартовая диагностика.						
11	ТБ. Техника челночного бега. Развитие координации движения. Подвижные игры.	1	0	0	09.10.2023	09.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. КУ: прыжок в длину с места двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	0	11.10.2023	10.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Круговая тренировка. Развитие выносливости. Эстафеты.	1	0	0	16.10.2023	16.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. КУ: челночный бег 3x10м. Подвижные игры.	1	0	0	18.10.2023	17.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. Круговая тренировка. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Развитие выносливости. Эстафеты.	1	0	0	23.10.2023	23.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Легкоатлетическая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	25.10.2023	24.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Комплекс упражнений степ-аэробики. ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация.	1	0	0	08.11.2023	07.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ТБ. Упражнения для коррекции телосложения. Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Развитие гибкости.	1	0	0	13.11.2023	13.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0	15.11.2023	14.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Акробатическая комбинация. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.						
20	ТБ. ОРУ со скакалками. Стойка на голове с опорой на руки. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	20.11.2023	20.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. Упражнения для коррекции телосложения. Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Развитие гибкости.	1	0	0	22.11.2023	21.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. Акробатические комбинации. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Прыжки на скакалке. Развитие гибкости.	1	0	0	27.11.2023	27.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Комплекс упражнений степ-аэробики. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости.	1	0	0	29.11.2023	28.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. КУ: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	04.12.2023	04.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Акробатические пирамиды. Развитие мышц брюшного	1	0	0	06.12.2023	05.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	пресса.						
26	ТБ. Подтягивания на перекладине (мальчики), подтягивание туловища на низкой перекладине (девочки).	1	0	0	11.12.2023	11.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. КУ: поднятие туловища из положения лежа на спине. Развитие силовых способностей.	1	0	0	13.12.2023	12.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические комбинации.	1	0	0	18.12.2023	18.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Развитие силовых способностей. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	20.12.2023	19.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. КУ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	1	0	0	25.12.2023	25.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. Упражнения на развитие координации. КУ: прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета. Акробатическая комбинация.	1	0	0	27.12.2023	26.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. Баскетбол. Стойка баскетболиста. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с	1	0	0	15.01.2024	15.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.						
33	ТБ. Отработка технических приёмов. Передвижения баскетболистов. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Спортивная игра.	1	0	0	17.01.2024	16.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Ведение мяча по прямой, с обведением. Спортивная игра.	1	0	0	22.01.2024	22.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Спортивная игра.	1	0	0	24.01.2024	23.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	29.01.2024	29.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	31.01.2024	30.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по	1	0	0	05.02.2024	05.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.						
39	ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	07.02.2024	06.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	12.02.2024	12.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Спортивная игра.	1	0	0	14.02.2024	13.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра.	1	0	0	19.02.2024	19.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра.	1	0	0	21.02.2024	20.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

44	ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	26.02.2024	26.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	28.02.2024	27.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Отработка технических приёмов во время игры. Спортивная игра.	1	0	0	04.03.2024	04.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. Отработка технических и тактических приёмов во время игры. Спортивная игра.	1	0	0	06.03.2024	05.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Отработка приемов подачи и передачи мяча. Спортивная игра.	1	0	0	11.03.2024	11.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	13.03.2024	12.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и	1	0	0	18.03.2024	18.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.						
51	ТБ. Тактические действия при выполнении углового удара. Спортивная игра.	1	0	0	20.03.2024	19.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Спортивная игра.	1	0	0	01.04.2024	01.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Тактические и технические действия во время игры. Спортивная игра.	1	0	0	03.04.2024	02.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	08.04.2024	08.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	10.04.2024	09.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по	1	0	0	15.04.2024	15.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.						
57	ТБ. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	0	0	17.04.2024	16.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0	17.04.2024	16.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	22.04.2024	22.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	22.04.2024	22.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Промежуточная аттестация.	1	1	0	24.04.2024	23.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0	24.04.2024	23.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	Челночный бег 3*10м.						
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0	06.05.2024	06.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	0	0	08.05.2024	07.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м.	1	0	0	13.05.2024	13.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	0	0	15.05.2024	14.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1	0	0	20.05.2024	20.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1	0	0	22.05.2024	21.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0			

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8а	8б	
1	Физическая культура в современном обществе. Легкая атлетика. Техника безопасности на уроке физической культуры. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	0	0	05.09.2023	04.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	0	0	08.09.2023	07.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	0	0	12.09.2023	11.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. Коррекция нарушения осанки. Бег на короткие дистанции 30м. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	15.09.2023	14.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	ТБ. Коррекция избыточной массы тела. ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1	0	0	19.09.2023	18.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	1	0	0	22.09.2023	21.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Бег на 60м. Подвижные игры.						
7	ТБ. Составление планов для самостоятельных занятий. ТБ. Метание спортивного снаряда. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	26.09.2023	25.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. Способы учёта индивидуальных особенностей. КУ: бег 30 м. подвижные игры.	1	0	0	29.09.2023	28.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. Профилактика умственного перенапряжения. Метание спортивного снаряда на дальность. Подвижные игры.	1	0	0	03.10.2023	02.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. Упражнения для профилактики утомления. КУ: бег 60 м. Подвижные игры. Стартовая диагностика.	1	1	0	06.10.2023	05.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Упражнения для развития силовых способностей. Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	0	10.10.2023	09.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. КУ: прыжок в длину с места. Развитие координации движения. Подвижные игры.	1	0	0	13.10.2023	12.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	17.10.2023	16.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. Круговая тренировка на развитие выносливости и скоростно-силовых	1	0	0	20.10.2023	19.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	качеств. Подвижные игры.						
15	ТБ. КУ: метание спортивного снаряда на дальность. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	24.10.2023	23.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. КУ: челночный бег 3x10м. Подвижные игры.	1	0	0	27.10.2023	26.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0	07.11.2023	09.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ТБ. Дыхательная и зрительная гимнастика. Акробатические комбинации. Развитие гибкости.	1	0	0	10.11.2023	13.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические комбинации. Развитие гибкости.	1	0	0	14.11.2023	16.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Развитие гибкости.	1	0	0	17.11.2023	20.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. КУ: наклон вперед из положения стоя на скамье. Развитие гибкости.	1	0	0	21.11.2023	23.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. Гимнастическая комбинация на перекладине. Развитие силовых способностей.	1	0	0	24.11.2023	27.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Лазанье и перелезание. Сгибание	1	0	0	28.11.2023	30.11.2023	www.edu.ru

	и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей.						www.school.edu.ru
24	ТБ. Упражнения на перекладине, подтягивания (юноши), подтягивание туловища на перекладине высотой 90 см (девушки). Развитие силовых способностей.	1	0	0	01.12.2023	04.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Круговая тренировка. Развитие мышц брюшного пресса.	1	0	0	05.12.2023	07.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация. Развитие мышц брюшного пресса. Подвижные игры.	1	0	0	08.12.2023	11.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. КУ: поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки на скакалке.	1	0	0	12.12.2023	14.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	15.12.2023	18.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. КУ: прыжки на скакалке. Развитие силы и скоростно-силовых способностей.	1	0	0	19.12.2023	21.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Гимнастическая комбинация. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	22.12.2023	25.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. КУ: сгибание и разгибание рук в	1	0	0	26.12.2023	28.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	упоре лежа. Развитие силовых способностей.						
32	ТБ. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0	29.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Техника безопасности на уроках физической культуры. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	12.01.2024	11.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Спортивная игра.	1	0	0	16.01.2024	15.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Спортивная игра.	1	0	0	19.01.2024	18.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	23.01.2024	22.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и	1	0	0	26.01.2024	25.01.2024	www.edu.ru

	одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.						www.school.edu.ru
38	ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.	1	0	0	30.01.2024	29.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Баскетбол. Отработка бросков в кольцо двумя руками из различных точек. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.	1	0	0	02.02.2024	01.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Баскетбол. Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. Тактические и технические действия игроков. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.	1	0	0	06.02.2024	05.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.	1	0	0	09.02.2024	08.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Баскетбол. Отработка бросков со штрафной линии. Спортивная игра.	1	0	0	13.02.2024	12.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

43	ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	16.02.2024	15.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	20.02.2024	19.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Спортивная игра.	1	0	0	27.02.2024	26.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	01.03.2024	29.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	05.03.2024	04.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	1	0	0	12.03.2024	07.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	технических приёмов. Спортивная игра.						
49	ТБ. Волейбол. Отработка техники подачи мяча. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	15.03.2024	11.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Отработка ранее изученных приемов. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	19.03.2024	14.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. Отработка ранее изученных приемов. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	22.03.2024	18.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1	0	0	22.03.2024	21.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1	0	0	02.04.2024	01.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила	1	0	0	05.04.2024	04.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.						
55	ТБ. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1	0	0	09.04.2024	08.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам классического футбола. Спортивная игра.	1	0	0	09.04.2024	08.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам классического футбола. Спортивная игра.	1	0	0	12.04.2024	11.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО	1	1	0	16.04.2024	15.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	«Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Развитие скоростных способностей. Промежуточная аттестация.						
59	ТБ. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0	19.04.2024	18.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
60	ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	23.04.2024	22.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0	26.04.2024	25.04.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	03.05.2024	02.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
63	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения	1	0	0	07.05.2024	06.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	лежа на спине.						
64	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	0	0	14.05.2024	06.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
65	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	0	0	17.05.2024	13.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
66	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	0	0	17.05.2024	16.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
67	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м.	1	0	0	21.05.2024	20.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
68	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1	0	0	24.05.2024	23.05.2024	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9а	9б	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры.	1	0	0	01.09.2023	06.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
2	ТБ. Туристские походы как форма активного отдыха. Бег на короткие дистанции 30м и 60м. Подвижные игры.	1	0	0	07.09.2023	07.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
3	ТБ. Профессионально-прикладная физическая культура. ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	0	08.09.2023	13.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
4	ТБ. КУ: бег на короткие дистанции 30м. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижные игры.	1	0	0	14.09.2023	14.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
5	ТБ. Кроссовый бег. Подвижные игры. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Подвижные игры.	1	0	0	15.09.2023	20.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
6	ТБ. Банные процедуры. Метания	1	0	0	21.09.2023	21.09.2023	www.edu.ru

	спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.						www.school.edu.ru u
7	ТБ. Измерение функциональных резервов организма. КУ: бег 60 м. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	22.09.2023	27.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
8	ТБ. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Круговая тренировка. Развитие выносливости и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	28.09.2023	28.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
9	ТБ. Занятия физической культурой и режим питания. КУ: метание спортивного снаряда на дальность. Специально прыжковые упражнения. Подвижные игры. Стартовая диагностика.	1	1	0	29.09.2023	04.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
10	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие координации движения. Подвижные игры.	1	0	0	05.10.2023	05.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
11	ТБ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	0	06.10.2023	11.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
12	ТБ. КУ: прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	0	12.10.2023	12.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
13	ТБ. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	0	0	13.10.2023	18.10.2023	www.edu.ru

	лежа. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.						www.school.edu.ru <u>u</u>
14	ТБ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения. Подвижные игры.	1	0	0	19.10.2023	19.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
15	ТБ. Специально-беговые упражнения. Круговая тренировка на развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1	0	0	20.10.2023	25.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
16	ТБ. КУ: челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	0	0	26.10.2023	26.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
17	ТБ. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	0	27.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
18	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	0	09.11.2023	09.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
19	ТБ. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Длинный кувырок с разбега. Развитие гибкости.	1	0	0	10.11.2023	09.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
20	ТБ. ОРУ со скакалками. Кувырок назад в упор. Развитие гибкости.	1	0	0	16.11.2023	15.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
21	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. развитие гибкости и координации движения.	1	0	0	17.11.2023	16.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
22	ТБ. Вольные упражнения на базе	1	0	0	23.11.2023	22.11.2023	www.edu.ru

	ритмической гимнастики. Развитие гибкости.						www.school.edu.ru <u>u</u>
23	ТБ. КУ: наклон вперед из положения стоя на скамье. Развитие силовых способностей и мышц брюшного пресса.	1	0	0	24.11.2023	23.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
24	ТБ. Лазанье и перелезание. Упражнения черлидинга. Развитие силовых способностей и мышц брюшного пресса.	1	0	0	30.11.2023	29.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
25	ТБ. Лазанье и перелезание. Упражнения черлидинга. Развитие силовых способностей и мышц брюшного пресса.	1	0	0	07.12.2023	30.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
26	ТБ. КУ: поднимание туловища из положения лежа на спине. Стойка на голове и рука, гимнастическая комбинация (девушки).	1	0	0	08.12.2023	06.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
27	ТБ. Упражнения на перекладине, подтягивания (юноши), подтягивание туловища на перекладине высотой 90 см (девушки). Развитие силовых способностей.	1	0	0	14.12.2023	07.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
28	ТБ. Упражнения на развитие силы рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	1	0	0	15.12.2023	13.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
29	ТБ. ОРУ со скакалками. Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке.	1	0	0	21.12.2023	14.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
30	ТБ. КУ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых	1	0	0	22.12.2023	20.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>

	способностей.						
31	ТБ. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0	28.12.2023	21.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
32	ТБ. КУ: прыжки на скакалке. Акробатическая комбинация.	1	0	0	29.12.2023	27.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
33	ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0		28.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru u
34	Техника безопасности на уроках физической культуры. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	11.01.2024	11.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
35	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	12.01.2024	17.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
36	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	18.01.2024	18.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u

	Спортивная игра.						
37	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	19.01.2024	24.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
38	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и броски мяча в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	25.01.2024	25.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
39	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и броски мяча в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	26.01.2024	31.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
40	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и броски мяча после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	01.02.2024	01.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
41	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и броски мяча после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	0	0	02.02.2024	07.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u

	разученных технических приёмов. Спортивная игра.						
42	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и броски мяча после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	08.02.2024	08.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
43	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и броски мяча после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	09.02.2024	14.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
44	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра.	1	0	0	15.02.2024	15.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
45	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра.	1	0	0	16.02.2024	21.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
46	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи мяча на месте. Спортивная игра.	1	0	0	22.02.2024	22.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
47	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи мяча на месте. Спортивная игра.	1	0	0	29.02.2024	28.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru <u>u</u>
48	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в	1	0	0	01.03.2024	29.02.2024	www.edu.ru

	игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра.						www.school.edu.ru u
49	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра.	1	0	0	07.03.2024	06.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
50	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	14.03.2024	07.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
51	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	15.03.2024	13.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
52	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	21.03.2024	14.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
53	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	22.03.2024	20.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
54	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая	1	0	0	04.04.2024	21.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u

	деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.						
55	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	05.04.2024	03.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
56	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	11.04.2024	04.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
57	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: блокировка. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	12.04.2024	10.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
58	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	0	18.04.2024	11.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ.	1	0	0	19.04.2024	17.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru u

	Первая помощь при травмах						
60	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0	25.04.2024	18.04.2024	https://www.gto.ru/norms/ВФСК ГТО (gto.ru)
61	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине. Промежуточная аттестация.	1	1	0	26.04.2024	24.04.2024	https://www.gto.ru/norms/ВФСК ГТО (gto.ru)
62	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	26.04.2024	25.04.2024	https://www.gto.ru/norms/ВФСК ГТО (gto.ru)
63	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	02.05.2024	02.05.2024	https://www.gto.ru/norms/ВФСК ГТО (gto.ru)
64	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	03.05.2024	08.05.2024	https://www.gto.ru/norms/ВФСК ГТО (gto.ru)
65	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	0	0	03.05.2024	15.05.2024	https://www.gto.ru/norms/ВФСК ГТО (gto.ru)
66	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).	1	0	0	16.05.2024	16.05.2024	https://www.gto.ru/norms/ВФСК ГТО (gto.ru)
67	ТБ. Правила и техника выполнения	1	0	0	17.05.2024	22.05.2024	https://www.gto.ru

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.						/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
68	ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м.	1	0	0	23.05.2024	23.05.2024	https://www.gto.ru /norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 11 издание - М.: Просвещение, 2021г.

Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 10 издание - М.: Просвещение, 2020г.

Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 9 издание - М.: Просвещение, 2020г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 11 издание - М.: Просвещение, 2021г.

Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 10 издание - М.: Просвещение, 2020г.

Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 9 издание - М.: Просвещение, 2020г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru>