

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования администрации МО "Судогодский район"
МБОУ "Судогодская СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МС

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Комкова О.Ю.
Протокол № 1
от «21» августа 2023 г.

Куликова Н.Г.
Приказ № 07/129
от «21» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2080753)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

г. Судогда 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. 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, а так же предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов "Президентских состязаний".

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).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Учебное пособие Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с., Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений

шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

Волейбол.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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.

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.

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

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

Универсальные познавательные 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

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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

5 класс.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

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 Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

- 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);

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

7 класс

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 школьников, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

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

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

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

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

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

- 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);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, 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;
- 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);
 - 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	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	8		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Зимние виды спорта».	12		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	10		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	10		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и «Президентские состязания».	10	1	2	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru) https://еип-фкис.рф/пс-и-пси/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	12	

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	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	8		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Зимние виды спорта».	12		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	10		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	10		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и «Президентские состязания».	10	1	2	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru) https://eип-фкис.рф/пс-и-пси/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	12	

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	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	8		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Зимние виды спорта».	12		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	10		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	10		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и «Президентские состязания».	10	1	2	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru) https://eип-фкис.рф/пс-и-пси/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	12	

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	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	8		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	14		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Зимние виды спорта».	12		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	10		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	10		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и «Президентские состязания».	10		2	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru) https://eип-фкис.рф/пс-и-пси/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	12	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. ТБ. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. ТБ. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Легкая атлетика. ТБ. Бег 30 м. Народные игры (лапта).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Легкая атлетика. ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». «Режим дня и его значение для современного школьника».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Легкая атлетика. ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Легкая атлетика. ТБ. «Бег с равномерной скоростью на средние дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Легкая атлетика. ТБ. Бег 1000 м. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Легкая атлетика. ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Легкая атлетика. ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Легкая атлетика. ТБ. «Прыжок в длину с места». «Физическое развитие человека и факторы,	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	влияющие на его показатели».					
11	Легкая атлетика. ТБ. «Прыжок в длину с места». Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Легкая атлетика. ТБ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Легкая атлетика. ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Легкая атлетика. ТБ. «Метание малого мяча в неподвижную мишень».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Легкая атлетика. ТБ. «Метание малого мяча в неподвижную мишень». «Организация и проведение самостоятельных занятий».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Способы самостоятельной деятельности. Наблюдение за физическим развитием.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Способы самостоятельной деятельности. Определение состояния организма.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Знания о физической культуре. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Гимнастика. ТБ. «Кувырок вперед и назад в группировке». «Упражнения на формирование телосложения».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Гимнастика. ТБ. «Кувырок вперед и назад в группировке». Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Гимнастика. ТБ. «Кувырок назад из стойки на лопатках». «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Гимнастика. ТБ. Опорные прыжки.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Гимнастика. ТБ. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Гимнастика. ТБ. «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». «Упражнения утренней зарядки».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

25	Гимнастика. ТБ.«Лазанье и перелезание на гимнастической стенке».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Гимнастика. ТБ. ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. ТБ.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Лыжная подготовка. ТБ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Лыжная подготовка. ТБ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 500 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Лыжная подготовка. ТБ. Повороты на лыжах способом переступания.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Лыжная подготовка. ТБ. Торможение «плугом».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Лыжная подготовка. ТБ. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Лыжная подготовка. ТБ. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 1 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Лыжная подготовка. ТБ. Спуск на лыжах с пологого склона.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Лыжная подготовка. ТБ. Подвижные игры на лыжах.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Лыжная подготовка. ТБ. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Лыжная подготовка. ТБ. Одновременный бесшажный ход.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Лыжная подготовка. ТБ. Прохождение дистанции 1 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Спортивные игры. Баскетбол. ТБ. «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Баскетбол. ТБ. Техника ловли мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

41	Баскетбол.ТБ. Техника передачи мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Баскетбол.ТБ. Ведение мяча стоя на месте.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Баскетбол.ТБ. Ведение мяча в движении.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Баскетбол.ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Баскетбол.ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Баскетбол. ТБ. Технические действия с мячом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Баскетбол.ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Баскетбол.ТБ. Учебные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Спортивные игры.Волейбол. ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Волейбол. ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Волейбол. ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Волейбол. ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Волейбол. ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Волейбол. ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Волейбол. ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Спортивная игра.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
56	Волейбол. ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом.	1				https://www.gto.ru/#gto-method

57	Волейбол. ТБ. Технические действия с мячом	1				https://www.gto.ru/#gto-method
58	Волейбол. ТБ. Учебные игры.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Спорт. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
60	Спорт. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
61	Спорт. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
62	Спорт. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО: Бег на 1000м.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
63	Спорт. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО: Кросс на 1 км. Тестирование.	1	1	1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Спорт. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Спорт. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
66	Спорт. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
67	Спорт. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
68	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	12		

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. ТБ. Возрождение Олимпийских игр.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. ТБ. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Легкая атлетика. ТБ. Спринтерский бег. Народные игры (лапта).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Легкая атлетика. ТБ. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Легкая атлетика. ТБ. Гладкий равномерный бег.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Легкая атлетика. ТБ. «Бег с равномерной скоростью на среднии дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Легкая атлетика. ТБ. Бег 1000 м. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Легкая атлетика. ТБ. Прыжковые упражнения в длину и высоту. «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Легкая атлетика. ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Легкая атлетика. ТБ. «Прыжок в длину с места». «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Легкая атлетика. ТБ. «Прыжок в длину с места». Подвижные игры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Легкая атлетика. ТБ. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Легкая атлетика. ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

14	Легкая атлетика. ТБ. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Легкая атлетика. ТБ. «Метание малого мяча на расстояние». «Организация и проведение самостоятельных занятий».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Способы самостоятельной деятельности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Способы самостоятельной деятельности. Упражнения для коррекции телосложения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Знания о физической культуре. Составление дневника физической культуры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Гимнастика. ТБ. «Кувырок вперед и назад в группировке».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Гимнастика. ТБ. Акробатические комбинации.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Гимнастика. ТБ. «Кувырок назад из стойки на лопатках». «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Гимнастика. ТБ. Опорные прыжки через гимнастического козла.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Гимнастика. ТБ. «Упражнения на развитие координации».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Гимнастика. ТБ. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Гимнастика. ТБ. Лазание по канату в три приема.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Гимнастика. ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Физическая подготовка человека.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. ТБ. Упражнения лыжной подготовки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Лыжная подготовка. ТБ. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Лыжная подготовка. ТБ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1000 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Лыжная подготовка. ТБ.	1				www.edu.ru

	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.					www.school.edu.ru
31	Лыжная подготовка. ТБ. Торможение «плугом».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Лыжная подготовка. ТБ. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Лыжная подготовка. ТБ. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 1500 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Лыжная подготовка. ТБ. Спуск на лыжах с пологого склона.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Лыжная подготовка. ТБ. Подвижные игры на лыжах. Повороты переступанием в движении.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Лыжная подготовка. ТБ. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Лыжная подготовка. ТБ. Одновременный бесшажный ход.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Лыжная подготовка. ТБ. Прохождение дистанции 2 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Спортивные игры. Баскетбол. ТБ. Передвижение в стойке баскетболиста.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Баскетбол. ТБ. Прыжки вверх толчком одной ногой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Баскетбол. ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Баскетбол. ТБ. Упражнения в ведении мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Баскетбол. ТБ. Упражнения на передачу и броски мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Баскетбол. ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Баскетбол. ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Баскетбол. ТБ. Технические действия с мячом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

47	Баскетбол.ТБ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Баскетбол.ТБ. Учебные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Спортивные игры.Волейбол. ТБ. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Волейбол. ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Волейбол. ТБ. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Волейбол. ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Волейбол. ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Волейбол. ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Волейбол. ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Спортивная игра.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
56	Волейбол. ТБ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
57	Волейбол. ТБ. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
58	Волейбол. ТБ. Учебные игры.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Спорт. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
60	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
61	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
62	Спорт. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО: Бег на 1000м.	1				https://www.gto.ru/#gto-method

63	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Спорт. 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		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
66	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
67	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
68	Спорт. Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени. Тестирование.	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	12		

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. ТБ. Истоки развития олимпизма в России.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. ТБ. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Народные игры (лапта).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Легкая атлетика. ТБ. Спринтерский бег. Народные игры (лапта).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Легкая атлетика. ТБ. Эстафетный бег.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Легкая атлетика. ТБ. Гладкий равномерный бег.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Легкая атлетика. ТБ. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Легкая атлетика. ТБ. Бег 1000 м. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Легкая атлетика. ТБ. Прыжковые упражнения в длину и высоту. «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Легкая атлетика. ТБ. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Легкая атлетика. ТБ. «Прыжок в длину с места».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Легкая атлетика. ТБ. Челночный бег 3*10м. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Легкая атлетика. ТБ. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Легкая атлетика. ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

14	Легкая атлетика. ТБ. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Легкая атлетика. ТБ. Метание мяча весом 150г.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Способы самостоятельной деятельности. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Способы самостоятельной деятельности. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Знания о физической культуре. Составление дневника физической культуры.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Гимнастика. ТБ. Акробатические комбинации.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Гимнастика. ТБ. Акробатические пирамиды.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Гимнастика. ТБ. Стойка на голове с опорой на руки.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Гимнастика. ТБ. Опорные прыжки через гимнастического козла.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Гимнастика. ТБ. «Упражнения на развитие координации».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Гимнастика. ТБ. Лазанье по канату в два приёма.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Гимнастика. ТБ. Лазанье по канату в два приёма. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Гимнастика. ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Физическая подготовка человека.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. ТБ. Торможение на лыжах способом «упор».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Лыжная подготовка. ТБ. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Лыжная подготовка. ТБ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1000 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Лыжная подготовка. ТБ. Поворот упором при спуске с пологого склона.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

31	Лыжная подготовка. ТБ. Торможение «плугом».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Лыжная подготовка. ТБ. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Лыжная подготовка. ТБ. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Лыжная подготовка. ТБ. Спуск на лыжах с пологого склона.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Лыжная подготовка. ТБ. Подвижные игры на лыжах. Повороты переступанием в движении.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Лыжная подготовка. ТБ. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Лыжная подготовка. ТБ. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Лыжная подготовка. ТБ. Прохождение дистанции 2 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Спортивные игры. Баскетбол. ТБ. Передача мяча после отскока от пола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Баскетбол. ТБ. Ловля мяча после отскока от пола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Баскетбол. ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Баскетбол. ТБ. Упражнения в ведении мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Баскетбол. ТБ. Упражнения на передачу и броски мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Баскетбол. ТБ. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Баскетбол. ТБ. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Баскетбол. ТБ. Технические действия с мячом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Баскетбол. ТБ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Баскетбол. ТБ. Учебные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

49	Спортивные игры.Волейбол. ТБ. Верхняя прямая подача мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Волейбол. ТБ. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Волейбол. ТБ. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Волейбол. ТБ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Волейбол. ТБ. Перевод мяча за голову.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Волейбол. ТБ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Спортивная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Волейбол. ТБ. Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
56	Волейбол. ТБ. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
57	Волейбол. ТБ. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
58	Волейбол. ТБ. Учебные игры.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Спорт. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
60	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
61	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
62	Спорт. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО: Бег на 1000м.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
63	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Спорт. 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		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	низкой перекладине 90см. Эстафеты.					
66	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
67	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://www.gto.ru/#gto-method
68	Спорт. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени. Тестирование.	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	12		

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. ТБ. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Легкая атлетика. ТБ. Бег на средние дистанции. Народные игры (лапта).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Легкая атлетика. ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Легкая атлетика. ТБ. Бег на длинные дистанции.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Легкая атлетика. ТБ. Прыжки в длину с разбега. Адаптивная и лечебная физическая культура.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Легкая атлетика. ТБ. Бег 1000 м. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Легкая атлетика. ТБ. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Профилактика умственного перенапряжения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Легкая атлетика. ТБ. Метание малого мяча 150 гр.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Легкая атлетика. ТБ. «Прыжок в длину с места».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Легкая атлетика. ТБ. Челночный бег 3*10м. Упражнения для профилактики утомления.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Легкая атлетика. ТБ. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Легкая атлетика. ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Легкая атлетика. ТБ. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

15	Легкая атлетика. ТБ. Метание мяча весом 150г.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Способы самостоятельной деятельности. Коррекция избыточной массы тела.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Способы самостоятельной деятельности. Составление планов для самостоятельных занятий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Знания о физической культуре. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Гимнастика. ТБ. Акробатические комбинации.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Гимнастика. ТБ. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Гимнастика. ТБ. Стойка на голове с опорой на руки.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Гимнастика. ТБ. Опорные прыжки через гимнастического козла.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Гимнастика. ТБ. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Гимнастика. ТБ. Лазанье по канату в два приёма.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Гимнастика. ТБ. Лазанье по канату в два приёма. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Гимнастика. ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Физическая подготовка человека.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка. ТБ. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Лыжная подготовка. ТБ. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Лыжная подготовка. ТБ. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1000 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Лыжная подготовка. ТБ. Поворот упором при спуске с пологого склона.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Лыжная подготовка. ТБ. Торможение «плугом».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

32	Лыжная подготовка. ТБ. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Лыжная подготовка. ТБ. Торможение боковым скольжением.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Лыжная подготовка. ТБ. Спуск на лыжах с пологого склона.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Лыжная подготовка. ТБ. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Лыжная подготовка. ТБ. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Лыжная подготовка. ТБ. Переход с одного лыжного хода на другой.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Лыжная подготовка. ТБ. Прохождение дистанции 2 км.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Спортивные игры. Баскетбол. ТБ. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Баскетбол. ТБ. Ловля мяча после отскока от пола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Баскетбол. ТБ. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Баскетбол. ТБ. Упражнения в ведении мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Баскетбол. ТБ. Передача мяча одной рукой снизу.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Баскетбол. ТБ. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Баскетбол. ТБ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Баскетбол. ТБ. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Баскетбол. ТБ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Баскетбол. ТБ. Учебные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Спортивные игры. Волейбол. ТБ. Верхняя прямая подача мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Волейбол. ТБ. Передача мяча через	1				www.edu.ru

	сетку двумя руками сверху.				www.school.edu.ru
51	Волейбол. ТБ. Прямой нападающий удар.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Волейбол. ТБ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Спортивная игра.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Волейбол. ТБ. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Волейбол. ТБ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Спортивная игра.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Волейбол. ТБ. Тактические действия в защите.	1			https://www.gto.ru/#gto-method
56	Волейбол. ТБ. Тактические действия в нападении.	1			https://www.gto.ru/#gto-method
57	Волейбол. ТБ. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1			https://www.gto.ru/#gto-method
58	Волейбол. ТБ. Учебные игры.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Спорт. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			https://www.gto.ru/#gto-method
60	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1			https://www.gto.ru/#gto-method
61	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1			https://www.gto.ru/#gto-method
62	Спорт. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО: Бег на 1500м или 2000м.	1			https://www.gto.ru/#gto-method
63	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Спорт. 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		1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			https://www.gto.ru/#gto-method
66	Спорт. Правила и техника	1			https://www.gto.ru/#gto-method

	выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.					gto-method
67	Спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие).	1				https://www.gto.ru/#gto-method
68	Спорт. Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени. Тестирование.	1	1			https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	12		