МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Администрация городского округа Долгопрудный

МАОУ школа №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____

Пароваткина Т.А.

от «24» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

на 2023-2024 учебный год

г.о. Долгопрудный 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт».

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 338 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 66ч.

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».

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; поворотов на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъёма по пологому склону способом «лесенка» и спуска в основной стойке; преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «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 зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

6 КЛАСС

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

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по

оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

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

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоления небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученных упражнений лыжной подготовки; техника передвижения по учебной дистанции, поворотов, спусков, торможения.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Техника торможения и поворота на лыжах упором при спуске с пологого склона; перехода с передвижения попеременным двушажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спусков и подъёмов ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками

снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоления естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; перехода с попеременного двушажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученных упражнений лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Техника старта прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Техника

поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Техника проплывания дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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

Модуль «Зимние виды спорта». Техника подготовки в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным

шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- имитировать передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в **6 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 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;
- имитировать передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими спортсменами, 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);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в **7 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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);
- 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 «наступание» 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;
- имитировать переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими спортсменами, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- 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);

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

8 класс

К концу обучения в **8 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 выполнять прыжок в длину с места, 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;
- имитировать передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;
- изучить правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 учащихся общеобразовательной школы;
- 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;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- имитировать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/
2.4	Организация и проведение самостоятельных занятий. Ведение дневника физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Оздоровительная физическая культура					
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/

3.2	Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			https://resh.edu.ru/
3.4	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.5	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/
3.6	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/
3.7	Лыжи	1			https://resh.edu.ru/
3.8	Плавание	1			https://resh.edu.ru/
3.9	Спортивные игры	20			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		48			
Раздел 4. Спорт					
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Возрождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Составление дневника физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности	1			https://resh.edu.ru/
2.4	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			https://resh.edu.ru/
2.5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Оздоровительная физическая культура					
3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1			https://resh.edu.ru/

3.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/
3.4	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/
3.5	Лыжи	1			https://resh.edu.ru/
3.6	Плавание	1			https://resh.edu.ru/
3.7	Спортивные игры	21			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		49			
Раздел 4.Спорт					
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Ведение дневника физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Понятие «техническая подготовка». Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1			https://resh.edu.ru/
2.4	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке	1			https://resh.edu.ru/
2.5	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Оздоровительная физическая культура					
3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1			https://resh.edu.ru/
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		2			
Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/
3.4	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/
3.5	Лыжи	1			https://resh.edu.ru/
3.6	Плавание	1			https://resh.edu.ru/
3.7	Спортивные игры	21			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		49			
Раздел 4.С порт					
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Адаптивная физическая культура	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Коррекция нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Коррекция избыточной массы тела	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/
2.4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Оздоровительная физическая культура					
3.1	Профилактика умственного перенапряжения	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/
3.3	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/
3.4	Лыжи	1			https://resh.edu.ru/

3.5	Плавание	1			https://resh.edu.ru/
3.6	Спортивные игры	21			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		49			
Раздел 4. Спорт					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни. Пешие туристские подходы.	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Восстановительный массаж	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Банные процедуры	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Измерение функциональных резервов организма	1			https://resh.edu.ru/
2.4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Оздоровительная физическая культура					
3.1	Занятия физической культурой и режим питания	1			https://resh.edu.ru/
3.2	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			https://resh.edu.ru/
3.3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1			
Итого по разделу		3			
Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.4	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/
3.5	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/

3.6	Лыжи	1			https://resh.edu.ru/
3.7	Плавание	1			https://resh.edu.ru/
3.8	Спортивные игры	21			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		47			
Раздел 4. Спорт					
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1.Учебник «Физическая культура» 5 класс. Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021 год

2.Учебник «Физическая культура» 6-7 класс. Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021 год

3.Учебник «Физическая культура» 8-9 класс. Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021 год

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы. Москва. » Просвещение» 2021г

2.Инфоурок. Методические материалы для учителей физической культуры. https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-dlya-uchitelej-fizicheskoj-kultury-i-uchitelej-nachalnyh-klassov-5368911.html

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/- РЭШ

https://www.gto.ru/norms - ГТО нормативы 2023 г

Приложение

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1			01-08.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1			01-08.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1			11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1			11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Ведение дневника физической культуры	1			18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1			25-29.09	https://resh.edu.ru/
8	Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки	1			25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			02-06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1			2-06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие	1			16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	скоростных способностей. Старты из различных положений					
12	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег. Эстафетный бег	1			16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Метание малого мяча в вертикальную цель с места.	1			23.27.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Метание малого мяча с 3 шагов разбега	1			23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Метание малого мяча с места и с разбега.	1			30.10-03.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Метание малого мяча на результат	1			30.10-03.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	1			6-10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1			6-10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Развитие силовых способностей. Упражнения в парах	1			13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Развитие силовых способностей. Прыжок в длину с места.	1			27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Тестирование прыжка в длину с места.	1			27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1			04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Бег на 1000 м	1			04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Спортивно-оздоровительная деятельность. Повороты и перестроения стоя на месте	1			11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Повороты и перестроения. Кувырок вперед.	1			11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Повороты и перестроения. Кувырок назад	1			18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Повороты и перестроения. Кувырок вперед и назад	1			18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

29	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Стойка на лопатках	1			25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Кувырок назад из стойки на лопатках. Кувырок вперед ноги «скрестно»	1			25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Комбинация из разученных элементов. Развитие гибкости. Наклон к ногам сидя на полу	1			08-12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Комбинация из разученных элементов. Наклон к ногам стоя на гимнастической скамейке	1			08-12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1			15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Упражнения на гимнастической стенке: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1			15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Прыжки на скакалке	1			22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Тестирование прыжки на скакалке за 1 мин	1			22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Техника безопасности на уроках по лыжам. Техника передвижения попеременным двушажным ходом	1			29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Т.Б. на занятиях в бассейне. Способы плавания.	1			29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Т.Б на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1			05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1			05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1			12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1			12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

44	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1			04-08.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Техника безопасности при занятии по волейболу. Стойки и передвижения игрока	1			04-08.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1			11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Стойки и передвижения игрока. Упражнения в парах	1			11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1			18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Прием и передача мяча сверху. Игровые упражнения.	1			18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Прием и передача мяча снизу. Нижняя подача мяча	1			25-29.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1			25-29.03	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Основные приемы игры в волейбол. Игровые задания	1			01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Тактика игры. Развитие физических качеств				01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Футбол. Удар по неподвижному мячу, фазы движений.	1			15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Ведение футбольного мяча – по прямой, по кругу, змейкой.	1			22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Обводка мячом ориентиров, техника обводки учебных конусов.	1			22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1			29.04-03.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			29.04-03.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			6-10.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			6-10.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13-17.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			13-17.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			20-24.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м Подвижные игры	1			20-24.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			27.05-30.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м Подвижные игры	1			27-30.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	Возрождение Олимпийских игр.	1			01-08.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1			01-08.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Составление дневника физической культуры	1			11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1			11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности	1			18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Упражнения для коррекции телосложения	1			25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1			02-06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника старта с опорой на одну руку.	1			2-06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

11	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1			16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Бег на 30 м. Челночный бег 3*10 м	1			16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Челночный бег 3 *10 м. Прыжок в длину с места	1			23.27.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Прыжок в длину с места. Тестирование челночного бега 3 *10 м	1			23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Тестирование прыжка в длину с места	1			30.10-03.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Равномерный бег. Развитие выносливости	1			30.10-03.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Техника метания мяча на дальность	1			6-10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Броски малого мяча на точность.	1			6-10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Тестирование броска малого мяча на точность	1			13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	6-ти минутный бег. Развитие выносливости	1			13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1			27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1			27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1			04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Повороты на месте. Перестроения	1			04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Повороты и перестроения. Кувырок вперед и назад	1			11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Повороты и перестроения. Кувырок вперед и назад	1			11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	1			18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Ритмическая гимнастика. ОФП	1			25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Акробатическая комбинация из разученных упражнений.	1			25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

31	Акробатическая комбинация из разученных упражнений	1			08-12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Круговая тренировка	1			08-12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Прыжки со скакалкой	1			15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Тестирования наклона к ногам, стоя на полу, прыжки со скакалкой за 1 мин	1			15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Круговая тренировка	1			22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Т.Б. на занятиях по лыжам. Техника передвижений одновременным одношажным ходом	1			22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Т.Б. на занятиях по плаванию. Способы плавания. Кроль на груди и спине	1			29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки баскетболиста и ведение мяча Ловля и передачи мяча на месте и в движении в парах	1			29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Броски мяча в корзину	1			05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Броски мяча в корзину. Вырывание мяча, передача мяча одной рукой от плеча	1			05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Баскетбол. Тактические действия игрока	1			12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Эстафеты с баскетбольными мячами	1			26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Баскетбол. Игра по правилам	1			26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками	1			04-08.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Передача мяча сверху двумя руками.	1			04-08.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Прием мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи	1			11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

48	Прием мяча снизу. Нижние подачи мяча	1			11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Передачи и приемы мяча после передвижения	1			18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Передачи и приемы мяча после передвижения	1			18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Верхняя подача мяча. Тактические действия в волейболе	1			25-29.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Приемы и передачи мяча через сетку	1			25-29.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Волейбол. Игра по правилам	1			01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Футбол. Техника безопасности по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1			01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Удар по неподвижному мячу, фазы движений.	1			15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1			15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Передачи мяча, удары по воротам	1			22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1			22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			29.04-03.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			29.04-03.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1			6-10.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			6-10.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м	1			13-17.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1			13-17.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1			20-24.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон к ногам, стоя на гимнастической скамейке	1			20-24.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	1			27.05-30.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			27-30.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	1			01.-08.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1			01-8.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Ведение дневника физической культуры	1			11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Понятие «техническая подготовка». Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1			11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1			18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке	1			18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Упражнения для коррекции телосложения	1			25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			02-06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

10	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на 30 м	1			02-06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Бег на 30 м, челночный бег 4*9 м	1			16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Бег на 300 м. Прыжок в длину с места	1			16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Челночный бег 4*9 м, прыжок в длину с места	1			23.27.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Тестирование челночного бега 4*9 м. Игра	1			23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Тестирование прыжка в длину с места. Игра	1			30.10-03.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Метание мяча на точность. Эстафетный бег	1			30.10-03.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Равномерный бег. Метание мяча в цель	1			6-10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Тестирование метания мяча в цель	1			6-10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Тестирование 6-ти мин бег.	1			13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Игра	1			27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Тестирование бега на 30 м	1			27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Броски малого мяча на точность. Игра	1			04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты на месте. Перестроения	1			04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Повороты и перестроения. Кувырок вперед и назад	1			11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	1			11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Повороты и перестроения. Кувырок вперед длинный. Мост из положения лежа на спине	1			18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений.	1			18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

29	Тестирование наклона к ногам, стоя на гимнастической скамейке.	1			25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Круговая тренировка	1			25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Прыжки через скамейку боком (мал). Прыжки на скакалке (дев)	1			08-12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	ОФП. Игра	1			08-12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Подтягивание на высокой перекладине (мал). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев)	1			15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Акробатическая комбинация из разученных упражнений	1			15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Ритмическая гимнастика. Игра	1			22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Т.Б. на уроках по лыжам. Техника передвижений на лыжах Повороты, торможение	1			22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Т.Б. на занятиях в бассейне. Способы плавания. Подводящие упражнения	1			29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. Броски мяча в корзину	1			29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Баскетбол. Тактические действия. Вырывание и выбивание мяча	1			05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Отработка ведение, два шага, бросок мяча в корзину	1			05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Отработка ведение, два шага, бросок мяча в корзину	1			12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Передача мяча одной рукой от плеча. Вырывание и выбивание мяча	1			12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Игра в баскетбол Правила соревнований	1			26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Игра в баскетбол по правилам	1			26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

45	Т.Б. на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками	1			04-08.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	1			04-08.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу	1			11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	1			11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Прямой нападающий удар	1			18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Подачи и удары	1			18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Волейбольные упражнения	1			25-29.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Волейбол. Тактические действия	1			25-29.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Передачи мяча с перемещением. Подачи мяча	1			01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Игра в волейбол. Правила соревнований	1			01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Т.Б. на уроках по футболу. Техника ведения мяча ногой	1			15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Техника передачи мяча ногами	1			15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1			22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Спортивная игра в футбол.	1			22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			29.04-03.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			29.04-03.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м Эстафеты	1			6-10.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			6-10.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			13-17.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13-17.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			20-24.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20-24.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			27-30.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000-3000м. Подвижные игры	1			27-30.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			01.-08.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Адаптивная физическая культура	1			01-8.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Коррекция нарушения осанки	1			11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Коррекция избыточной массы тела	1			11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1			18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Профилактика умственного перенапряжения	1			25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Игра	1			25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Низкий старт. Бег на короткие дистанции				02-06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Техника метания мяча на дальность с разбега				02-06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Тестирование бега на 2000 и 3000 м				16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Техника прыжка в длину с места				16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Равномерный бег. Развитие выносливости				23.27.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Челночный бег 4*9 м. Прыжок в длину с места				23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

15	Тестирование прыжка в длину с места				30.10-03.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Броски малого мяча на точность. Челночный бег 4*9 м				30.10-03.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Бег на 300 м. Развитие скоростных качеств				6-10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	6-ти минутный бег				6-10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Броски малого мяча на дальность				13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Легкоатлетическая полоса препятствий. Игра				13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Равномерный бег. Развитие выносливости.				27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Т.Б. на уроках гимнастики. Повороты и перестроения				27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Повороты и перестроения. Кувырк вперед и назад.	1			04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Повороты и перестроения. Длинный кувырок вперед с разбега	1			04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1			11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полу шпагат из стойки на лопатках	1			11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Акробатическая комбинация из разученных упражнений	1			18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Акробатическая комбинация из разученных упражнений	1			18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Прыжки на скакалке (дев). Прыжки боком через скамейку (мал)	1			25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Круговая тренировка	1			25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Тест на гибкость. ОФП	1			08-12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Потягивание на высокой перекладине (мал). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев)	1			08-12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Круговая тренировка	1			15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

34	Т.Б. на уроках по лыжам. Техника передвижений на лыжах одновременным безшажным ходом	1			15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Т.Б. на занятиях в бассейне. Способы плавания. Брасс	1			22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Т.Б. на уроках по баскетболу Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1			22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок мяча	1			29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Перехват мяча. Нападение и защита	1			29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в корзину	1			05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Игра в баскетбол. Правила игры	1			05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Баскетбольные упражнения. Игра	1			12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Игра в баскетбол	1			12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Т.Б. на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками	1			26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1			26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу	1			04-08.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Прием мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи	1			04-08.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Прямой нападающий удар	1			11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар	1			11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Волейбол. Тактические действия	1			18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Прием и передачи мяча в парах	1			18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Игра в волейбол. Правила игры. Судейство	1			25-29.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Игра в волейбол	1			25-29.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

53	Т.Б. на уроках по футболу. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1			01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Удары по мячу подъемом стопы. Удары по мячу серединой лба	1			01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1			15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Футбольные упражнения с мячом. Спортивная игра в футбол	1			15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			22-26.04	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			22-26.04	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			29.04-03.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			29.04-03.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			6-10.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			6-10.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13-17.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			13-17.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20-24.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			20-24.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО	1			27-30.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО	1			27-30.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Пешие туристские подходы.	1			01.-08.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			01-8.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Восстановительный массаж	1			11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Банные процедуры	1			11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Измерение функциональных резервов организма	1			18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Занятия физической культурой и режим питания	1			25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1			02-06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1			02-06.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Тестирование бега на 60 м с низкого старта. Челночный бег 4*9 м	1			16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Техника метания мяча на дальность с разбега. Челночный бег 4*9 м	1			16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Тестирование челночного бега 4*9 м	1			23.27.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Техника метания мяча на дальность с разбега	1			23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			30.10-03.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

16	6-ти минутный бег	1			30.10-03.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Прыжок в длину с места. ОФП	1			6-10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Броски малого мяча на точность	1			6-10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	ОФП. Броски малого мяча на точность	1			13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Эстафетный бег	1			13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Бег на 2000 и 3000 м	1			27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Преодоление легкоатлетической полосы препятствия	1			27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Т.Б. на уроках гимнастики. Перестроения в две и три шеренги	1			04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Длинный кувырок вперед с разбега	1			04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Кувырок вперед и назад	1			11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Стойка на голове и руках (мал). Мост из положения стоя (дев)	1			11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Акробатическая комбинация	1			18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Переворот боком. Различные прыжки на ногах	1			18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Акробатическая комбинация	1			25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Круговая тренировка	1			25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Подтягивание на высокой перекладине (юн). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев)	1			08-12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Тест на гибкость. Прыжки на скакалке	1			08-12.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Тестирование прыжки боком через гимнастическую скамейку (юн). Прыжки на скакалке (дев)	1			15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Круговая тренировка	1			15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Т.Б. на уроках по лыжам. Техника передвижений на лыжах попеременным двушажным и	1			22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	одновременным одношажным ходом					
36	Т.Б. на занятиях в бассейне. Способы плавания. Брасс	1			22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Передвижения, повороты, Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину	1			29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Штрафные броски. Вырывание и выбивание мяча	1			29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	1			05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Перехват мяча. Нападение и защита	1			05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Нападение и защита. Тактика игры в баскетбол	1			12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Игра в баскетбол. Судейство	1			12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Игра в баскетбол	1			26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1			26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Передача двумя руками сверху двумя руками в прыжке и назад	1			04-08.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу	1			04-08.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Нижняя прямая и боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча	1			11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Сложно-координационные волейбольные упражнения	1			11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Прямой нападающий удар. Блокирование	1			18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Блокирование. Тактические действия	1			18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Игра в волейбол по правилам. Судейство	1			25-29.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Игра в волейбол по правилам	1			25-29.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Т.Б. на уроках по футболу. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1			01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

54	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги	1			01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1			15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1			15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			22-26.04	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			22-26.04	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			29.04-03.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			29.04-03.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			6-10.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			6-10.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			13-17.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			13-17.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20-24.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			20-24.05	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

https://uchi.ru