



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Управление образования ГО Первоуральск
ПМАОУ «СОШ № 7»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО


Волошко А.Ю.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УР


Буракова Е.В.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Рыженикова Т.А.
Приказ №103 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3821120)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Первоуральск
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «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 (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, 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	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.rto.py , РЭШ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.rto.py , РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13		13	Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	22		22	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18		18	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15		15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	9		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24		24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	19		19	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13		13	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	9		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
Итого по разделу		94			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	9	93	
-------------------------------------	-----	---	----	--

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.rto.py , РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.rto.py , РЭШ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.rto.py , РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24		24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18		18	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13		13	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	9		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21		21	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	21		21	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13		13	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	9		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24		24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18		18	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14		14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	9		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Стартовый разгон. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Бег с ускорением. Бег 30 метров с высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
3	Высокий старт. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Встречная эстафета	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ
4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.py , РЭШ

5	Правила соревнований в беге. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 метров. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
6	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» Развитие силовых способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
7	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
8	Прыжки и многоскоки. Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча с разбега на дальность.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

9	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
10	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места на результат. Развитие координационных способностей.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
11	Прыжки и многоскоки. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Челночный бег 4х10м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
12	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Подвижная игра «Салки маршем»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
13	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Подготовка к сдаче	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

	норм ГТО. Бег 1000м.				
14	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Кроссовая подготовка	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
15	Подвижные игры с элементами бега, прыжками.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
16	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
17	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра "Не давай мяч водящему".	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
19	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Передача мяча в движении. Игра «Не давай мяч водящему».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
20	Бросок мяча одной и двумя руками. Ведение мяча с изменением скорости. Процедура определения состояния	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	организма с помощью одномоментной функциональной пробы				www.гто.ру, РЭШ
21	Бросок мяча одной и двумя руками. Ведение мяча с изменением скорости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
22	Броски мяча одной и двумя руками. Оценить технику ведения мяча на месте.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
23	Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра «Вокруг света». Бросок мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
24	Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра «Вокруг света».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
25	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
26	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий спортивными играми. Оценить технику ведения мяча с изменением направления.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
27	Броски мяча. Терминология баскетбола. Учебно-тренировочная игра 3х3.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
28	Техника броска мяча в кольцо. Игра в	1		1	Библиотека ЦОК

	мини-баскетбол.				https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
29	Броски мяча в кольцо в движении. Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
30	Броски мяча в кольцо в движении. Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
31	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
32	Режим дня и его значение для современного школьника. Упражнения утренней зарядки	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
33	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
34	Знакомство с понятием "физкультурно-оздоровительная деятельность". Акробатика. Кувырок назад в группировке	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
35	Водные процедуры после утренней зарядки Акробатика. Кувырок вперед, назад в группировке.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ

36	Акробатика. Кувырок вперед ноги скрестно, стойка на лопатках. "мост". Упражнения на развитие координации	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
37	Кувырок назад из стойки на лопатках. Акробатические комбинации. Игра "Бездомный заяц".	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
38	Оценить технику выполнения комплекса из акробатических упражнений.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
39	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон туловища вперёд из положения стоя. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
40	Техника опорного прыжка. Игра "Удочка". Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
41	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Ведение дневника физической культуры	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
42	Оценить технику опорного прыжка. Игра "Прыжки по полоскам". Измерение индивидуальных показателей физического развития. Ведение дневника	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

	физической культуры				
43	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
44	Висы. Построения и перестроения. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание в висе –мальчики. Подвижная игра«Фигуры».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
45	Висы и упоры. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание в висе лежа – девочки.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
46	Самоконтроль во время занятий гимнастикой. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Оценить технику выполнения висов. Развитие силовых способностей. .	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
47	Лазание и перелезания. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Поднимание туловища из положения лёжа. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
48	Промежуточная контрольная работа по	1		1	Библиотека ЦОК

	физической культуре.				https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
49	Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
50	Стрениговая гимнастика. Упражнения на формирование телосложения	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
51	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
52	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Виды лыжного спорта.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
54	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
55	Основные способы передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ

56	Техника попеременного двухшажного хода – контроль. Одновременный бесшажный ход.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
57	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Контроль - техника одновременного бесшажного хода.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
58	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Развитие выносливости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
59	Оценить технику поворота переступанием в движении.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
60	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка», «ёлочка».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
61	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка», «ёлочка». Совершенствовать технику изученных ходов.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
62	Техника подъёмов и спусков. Дистанция 2 км. Контроль- техника подъёма "елочкой".	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
63	Техника подъёмов и спусков. Дистанция 2 км.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

64	Спуск на лыжах с пологого склона. Торможение "плугом".	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
65	Спуск на лыжах с пологого склона. Прохождение дистанции до 3 км изученными способами на лыжах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
66	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Оценить технику торможения "плугом"	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
67	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Дистанция 2.5км.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
68	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прохождение дистанции 2 км -на время.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
69	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прохождение дистанции 3 км изученными способами на лыжах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
70	"Зимние забавы". Игры и эстафеты.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
71	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1		1	Библиотека ЦОК

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Стойки игрока, перемещения				https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
72	Освоение техники приёма и передачи мяча сверху. Игра "Пасовка волейболиста".	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
73	Техника передачи мяча двумя руками над собой и вперёд. Игра "Мяч в воздухе".	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
74	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и с шага вперёд. Игра "Летучий мяч".	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
75	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Правила игры в мини- волейбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
76	Техника приёма и передачи волейбольного мяча снизу над собой. Игра в пионербол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
77	Техника приёма мяча снизу и сверху в парах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
78	Оценить - технику приёма мяча снизу двумя руками через сетку.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
79	Освоение технических элементов нижней прямой подачи. Учебная игра в	1		1	Библиотека ЦОК

	пионербол.				https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
80	Техника нижней прямой подачи через сетку с близкого расстояния. Учебная игра в пионербол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
81	Оценить технику нижней прямой подачи. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
82	Закрепление техники владения мячом. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
83	Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу. Старты из различных положений с последующим ускорением.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
84	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Передвижения спиной вперед с изменением темпа и направления движения. Удары по мячу.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
85	Спортивные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие силовых способностей (многоскоки, прыжки с отягощением).	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ

86	Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча с остановками и ускорениями. "Дриблинг" мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
87	Спортивные игры. Футбол. Обводка мячом ориентиров.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
88	Инструктаж по Т.Б. на занятиях Л.А. Первая помощь при травмах. Техника прыжка в высоту.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
89	Техника низкого старта. Прыжок в высоту- фаза полёта.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
90	Низкий старт. Оценить технику прыжка в высоту с разбега.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
91	Высокий старт. Метание мяча в цель. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Контроль-прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
92	Стартовый разгон. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Контроль - челночный бег 4x10 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру , РЭШ
93	Правила соревнований в беге. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Бег 30 м.-	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.				www.гто.ру, РЭШ
94	Финиш. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Бег 60 м.- на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передача эстафетной палочки..	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
95	Круговая эстафета. Физическая подготовка: освоение содержания программы. Техника метания мяча	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
96	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Контроль - метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
97	Бег в равномерном темпе на среднии дистанции. Игра "Салки маршем".	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
98	Бег в равномерном темпе. Чередование бега с ходьбой. Организация и проведение самостоятельных занятий. Игра "Перебежка с выручкой".	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
99	Подготовка к сдаче норм ГТО. Кроссовая подготовка.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
100	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Бег в равномерном темпе 1000 м на результат.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	Подготовка к сдаче норм ГТО.				www.gto.ru , РЭШ
101	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Бег в равномерном темпе 1500 м-контрольное упражнение. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.ru , РЭШ
102	Итоговая контрольная работа по физической культуре. Подведение итогов.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.gto.ru , РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ВФСК «Готов к труду и обороне». Ведение дневника физической культуры. Контрольные нормативы на учебный год.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
2	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Техника бега с высокого старта с равномерной скоростью.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег – 30 м – контроль. ГТО	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
4	ОРУ в движении. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Гладкий равномерный бег. Дистанция – 60м. - контроль	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

5	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Дистанция – 200м.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
6	Техника бега на средние дистанции. Бег 500м	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
7	СБУ, Техника метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
8	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание теннисного мяча на дальность.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
9	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Подготовка к сдаче норм ГТО – метание. Длительный бег	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

10	Развитие координационных способностей. Тестирование бега на 1000 метров.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
11	Техника равномерного бега. Правила передачи эстафетной палочки.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
12	Многоскоки. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
13	Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
14	Правила выполнения тестов по физической подготовке. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника челночного бега 3x10 метров.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

15	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
16	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину с места - зачет. ГТО	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
17	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Ходьба и бег в различных направлениях. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча по прямой.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
18	Передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. Ведение мяча с изменением направления.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
19	Ловля и передача на месте разными способами. Техника ведения мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

20	Техника ловли и передачи мяча. Передача мяча за 30 сек. -контрольное упражнение.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
21	Техника ведения мяча с разной высотой отскока. Круговая тренировка с элементами баскетбола	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
22	ОРУ с мячом. Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
23	Круговая тренировка с элементами баскетбола. Развитие ловкости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
24	Терминология баскетбола. Бросок с места двумя руками от груди. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

25	Упражнения с мячом. Передачи мяча в движении. Игра "Не давай мяч водящему".	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
26	Передачи мяча в тройках в движении. Бросок мяча одной и двумя руками после ведения. «Гонка мячей по кругу».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
27	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
28	Игровой урок с использованием разученных технических элементов.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
29	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Виды гимнастики. Профилактика травматизма. Строевые упражнения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

30	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Силовые упражнения в парах. Упражнения на перекладине.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
31	Силовые упражнения в парах. Упражнения на перекладине.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
32	Разминка в движении. Кувырок вперёд в группировке. Развитие гибкости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
33	Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. Прыжки на скакалке. Акробатика: стойка на лопатках, кувырок назад.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
34	Круговая разминка с гимнастическим инвентарем. Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

35	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
36	Развитие координации движений. Подготовка к сдаче норм ГТО – тест на гибкость, пресс за 1 минуту.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
37	ОРУ на осанку. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Силовые упражнения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
38	Комбинация из общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики. Упражнения в равновесии. Передвижений шагом и лёгким бегом на низком бревне.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
39	Формирование правильной осанки и укрепления свода стопы	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

40	Круговая тренировка — ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
41	Круговая тренировка - ОФП	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
42	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Пресс за 1мин.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
43	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Висы и упоры. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
44	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Висы и упоры. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

45	Комплекс ритмической гимнастики Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание в висе. ГТО	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
46	Комплекс ритмической гимнастики Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание в висе. ГТО	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
47	Гимнастика для профилактики нарушения зрения. Комплекс дыхательной гимнастики.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
48	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. Комплекс дыхательной гимнастики.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

50	Попеременный двухшажный ход. Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
51	Техника одноопорного скольжения. Повороты переступанием в движении.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
52	Техника одноопорного скольжения. Повороты переступанием в движении.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении – оценивание техники.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
54	Одновременный бесшажный ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

55	Попеременный двухшажный ход. Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
56	Техника поворотов переступанием и прыжком. Одновременный одношажный ход.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
57	Техника поворотов переступанием и прыжком. Оценить технику одновременного одношажного хода	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
58	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
59	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

60	Техника безопасности при спусках и подъёмах. Передвижение по учебной лыжне изученными способами. Подъемы на склон и спуски со склона.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
61	Техника безопасности при спусках и подъёмах. Передвижение по учебной лыжне изученными способами. Подъемы на склон и спуски со склона.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
62	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
63	Передвижения по учебной дистанции. Оценить технику торможения «плугом»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
64	Передвижение классическим стилем до 2 км.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

65	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 2 км	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
66	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски в высокой, основной и низкой стойках. Игра на лыжах «накаты»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
67	Лыжные гонки 1 км с закреплением техники лыжных ходов.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
68	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
69	Техника безопасности на занятиях спортивными играми (футбол). Передвижения, остановки, повороты Удар по неподвижному мячу.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

70	Обводка мячом ориентиров. Развитие координации	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
71	Технические действия с мячом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивные игры.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
72	Ведение футбольного мяча. Удары по воротам.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
73	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
74	Техника передачи мяча двумя руками над собой и вперёд. Игра "Мяч в воздухе"	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

75	Верхняя передача мяча. Техника нижнего приема мяча. Игра в пионербол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
76	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Расстановка игроков.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
77	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
78	Техника нижнего приема мяча. Бросок набивного мяча из-за головы. Пионербол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
79	Закрепление техники владения мячом. Техника нижней прямой подачи мяча. Пионербол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

80	Закрепление техники владения мячом. Техника нижней прямой подачи мяча. Пионербол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
81	Верхняя передача мяча через сетку. Оценить технику нижней прямой подачи мяча	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
82	Круговая тренировка с элементами волейбола. Развитие ловкости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
83	Круговая тренировка с элементами волейбола. Развитие ловкости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
84	Закрепление техники владения мячом. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

85	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Техника прыжка в высоту: разбег, отталкивание. СБУ.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
86	Низкий старт. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
87	Техника низкого старта. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
88	Стартовый разгон. Прыжок в высоту способом «перешагивание»- оценить технику выполнения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
89	Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

90	Подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне». Челночный бег 3х10м.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
91	Финиширование. Прыжковые упражнения. Челночный бег - контроль.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
92	Значение разминки для выполнения физических упражнений. Прыжки в длину (с места, тройной прыжок)	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
93	Техника метания теннисным мячом по движущейся цели. Прыжок в длину с места. ГТО	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
94	Правила техники безопасности на занятиях на стадионе. Правила соревнований в беге. Спец. беговые упражнения. Бег - 30м на результат. ГТО Техника метания мяча на дальность.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

95	Бег на 60м на результат Метание мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
96	Основные двигательные качества и упражнения для их развития. Бег в равномерном темпе на средние дистанции. Метание мяча на результат. гто	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
97	Техника выполнения передачи эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости. Бег 200м.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
98	Бег на средние дистанции- 500м	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
99	Подготовка к сдаче норм ГТО. Чередование ходьбы и бега - 1км. Круговая эстафета.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

100	Кроссовая подготовка	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
101	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Подвижные игры	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
102	Подвижные игры на основе легкой атлетики.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Основные виды легкой атлетики. Истоки развития олимпизма в России.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
3	Высокий старт. Спринтерский бег. Бег 30 метров – контроль. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
4	Тестирование физической подготовленности: бег 30м, прыжки в длину с места – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

5	Тактическая подготовка. Как развивать быстроту? Методика подбора разминочных упражнений при ее развитии. Дистанция 60м.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
6	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег 500м. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
7	Планирование занятий технической подготовкой. Дистанция 200. Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
8	Как развивать выносливость? Методика подбора упражнений для ее развития. Бег до 1,5 км.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
9	Подготовка к сдаче норм ГТО. Тестирование физической подготовленности. Дистанция 1 км. Силовые упражнения.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

10	Техника метания мяча. Финальное усилие в метании. Челночный бег 4x10 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
11	Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2 км. Понятие о темпе упражнения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
12	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Равномерный бег до 10 минут.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
13	Признаки физического утомления. Кроссовая подготовка.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
14	Техника преодоления полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
16	Челночный бег. Инструктаж Т/Б по баскетболу. Остановки. Перемещение в защитной стойке.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
17	Челночный бег 6x10 метров. Техника остановок и передач.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
18	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Ловля и передача мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
19	Метание мяча в цель с 10-12 метров. Ведение мяча с изменением направления движения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

20	Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением скорости и направления движения. Броски с места. Подтягивание.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
21	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств. Техника передач в движении. Перехват мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
22	Техника выбивания и вырывания мяча. Бросок в движении. Пресс за 1 минуту. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
23	Бросок в движении. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «отдал мяч – выйди»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
24	Позиционное нападение с изменением позиций. Штрафной бросок. Правила игры в баскетбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

25	Нападение быстрым прорывом (2:1). Техника владения мячом.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
26	Опека игрока. Игровые задания. Бросок в движении – зачет.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
27	Учебная игра с использованием разученных приемов.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
28	Повторный инструктаж по Т. Безопасности (спортивные игры). Ведение мяча без зрительного контроля.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
29	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча. Штрафной бросок.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

30	Методика подбора разминочных упражнений при занятиях баскетболом. Позиционное нападение.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
31	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
32	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
33	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
34	Совершенствование техники штрафного броска на точность попадания. Передача одной рукой.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

35	Бросок набивного мяча. Круговые и линейные эстафеты с мячом. Развитие силы.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
36	Тестирование теоретических знаний по разделу «баскетбол». Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с набивными мячами.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
37	Инструктаж по ТБ, гимнастика. Значение гимн. упражнений для сохранения правильной осанки. Выполнение команд: «Полоборота направо (налево)!»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
38	Строевые упражнения на месте и в движении. Висы и упоры. Развитие гибкости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
39	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Кувырки.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

40	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатика. М: Кувырок вперед в стойку на лопатках	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
41	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатика. М: Кувырок вперед в стойку на лопатках	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
42	Профилактика нарушения осанки. Корректирующая гимнастика. Лазанье по канату. Составление простейших комбинаций упражнений. Прыжки на скакалке.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
43	Опорный прыжок. Помощь и страховка. Акробатика. Пресс за 1 минуту. Развитие силовых способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
44	Опорный прыжок. Помощь и страховка. Акробатика. Пресс за 1 минуту. Развитие силовых способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

45	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. Равновесие. Развитие координационных способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
46	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. Равновесие. Развитие координационных способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
47	Атлетическая и ритмическая гимнастика. Составление комплекса упражнений. Тест на гибкость.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
48	Атлетическая и ритмическая гимнастика. Составление комплекса упражнений. Тест на гибкость.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
49	Силовая подготовка к сдаче норм ГТО. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

50	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
51	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно- силовых способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
52	Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
53	Инструктаж по технике безопасности (лыжная подготовка). Лыжные виды спорта. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
54	Инструктаж по технике безопасности (лыжная подготовка). Лыжные виды спорта. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

55	Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом (согласованная работа рук). Подъемы и спуски.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
56	Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом (согласованная работа рук). Подъемы и спуски.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
57	Одновременные способы передвижений на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение до 3 км	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
58	Одновременные способы передвижений на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение до 3 км	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
59	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход. Подъемы, спуски, торможения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

60	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход. Подъемы, спуски, торможения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
61	Понятие «выносливость». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение по учебной лыжне изученным способом.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
62	Понятие «выносливость». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение по учебной лыжне изученным способом.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
63	Основные способы передвижения на лыжах. Дистанция 2км. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
64	Основные способы передвижения на лыжах. Дистанция 2км. Развитие выносливости	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

65	Контроль самочувствия по Ч.С.С. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
66	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
67	Передвижение по учебной лыжне до 3 км. Повороты при выходе со склона	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
68	Передвижение по учебной лыжне до 3 км. Повороты.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
69	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

70	Специальные упражнения и технические действия без мяча Прием и передача мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
71	Терминология по волейболу. Правила игры. Техника верхней передачи мяча. 1Нижний прием мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
72	Техника приема и передачи мяча. Нижняя подача мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
73	Техника нижней прямой подачи мяча. Правила соревнований.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
74	Техника прямого нападающего удара. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

75	Техника прямого нападающего удара. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
76	Нападающий удар. Развитие координационных способностей. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
77	Нападающий удар. Развитие координационных способностей. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
78	Тактика игры. Жесты судей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
79	Тактика игры. Жесты судей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

80	Выполнение двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Технические приемы и тактические действия игроков.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
81	Выполнение двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Технические приемы и тактические действия игроков.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
82	Историческая справка о ГТО. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Развитие двигательных качеств.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
83	Челночный бег 6 x10. Техника бросков с места и в движении. Развитие силы.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
84	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Прыжковые упражнения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

85	Приемы самоконтроля физических нагрузок. Кроссовая подготовка. Прыжки. Тест – подтягивание (пресс).	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
86	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Техника метания в цель. Прыжки в длину с места – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
87	Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
88	Значение разминки для выполнения физических упражнений. Бег 200м. Равномерный бег. Кроссовая подготовка.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
89	Подготовка к тестированию бега на длинные дистанции. Дыхание при беге.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

90	Дистанция 1 км. Техника метания с разбега.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
91	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
92	Тестирование физической подготовленности. Метание мяча с разбега – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
93	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
94	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

95	Спринтерский бег. Дистанция 60м. Эстафетный бег.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
96	Спринтерский бег. Дистанция 60м котроль. Подготовка к сдаче норм ГТО, Эстафетный бег.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
97	Развитие скоростной выносливости. Дистанция 500м.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
98	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
99	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бросок набивного мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

100	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты линейные, встречные, круговые.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
101	Развитие силовых способностей и прыгучести	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
102	Ведение тетради по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за физическим развитием и физической подготовленностью.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ВФСК ГТО – страницы истории. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культурой.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
3	Высокий старт. Спринтерский бег. Бег 30 метров. – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
4	Тестирование физической подготовленности: бег 30м, прыжки в длину с места контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

5	Как развивать быстроту. Методика подбора разминочных упражнений при ее развитии. 60м.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
6	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег 500м.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
7	Дистанция 200. Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
8	Как развивать выносливость. Методика подбора упражнений для ее развития. Бег до 1,5 км.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
9	Подготовка к сдаче норм ГТО. Понятие о темпе упражнения. Дистанция 1 км. Силовые упражнения.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

10	Техника метания мяча. Финальное усилие в метании. Челночный бег 4х10 метров.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
11	Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2 км.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
12	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча на дальность с разбега - контроль. Бег 1500м.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
13	Признаки физического утомления. Самоконтроль при беге. Кроссовая подготовка.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
14	Техника преодоления полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
16	Челночный бег. Инструктаж Т/Б по баскетболу. Остановки. Перемещение в защитной стойке.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
17	Челночный бег 6х10 метров. Техника остановок и передач.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
18	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Ловля и передача мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
19	Метание мяча в цель с 10-12 метров. Ведение мяча с изменением направления движения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

20	Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением скорости и направления движения. Броски с места. Подтягивание.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
21	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств. Техника передач в движении. Перехват мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
22	Техника выбивания и вырывания мяча. Бросок в движении. Пресс за 1 минуту.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
23	Бросок в движении. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «отдал мяч – выйди»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
24	Позиционное нападение с изменением позиций. Штрафной бросок. Правила игры в баскетбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

25	Нападение быстрым прорывом (2:1). Техника владения мячом.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
26	Опека игрока. Игровые задания. Бросок в движении – зачет.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
27	Учебная игра с использованием разученных приемов.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
28	Повторный инструктаж по Т. Безопасности (спортивные игры). Ведение мяча без зрительного контроля.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
29	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча. Штрафной бросок.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

30	Методика подбора разминочных упражнений при занятиях баскетболом. Позиционное нападение.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
31	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
32	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
33	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
34	Совершенствование техники штрафного броска на точность попадания. Передача одной рукой.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

35	Бросок набивного мяча. Круговые и линейные эстафеты с мячом. Развитие силы.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
36	Тестирование теоретических знаний по разделу «баскетбол». Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с набивными мячами.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
37	Инструктаж по ТБ, гимнастика. Значение гимн. упражнений для сохранения правильной осанки. Выполнение команд: «Пол-оборота направо (налево)!»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
38	Строевые упражнения на месте и в движении. Висы и упоры. Развитие гибкости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
39	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Кувырки.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

40	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатика. М: Кувырок вперед в стойку на лопатках; Д – кувырок назад в полушпагат. Подтягивание из виса лежа.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
41	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатика. М: Кувырок вперед в стойку на лопатках; Д – кувырок назад в полушпагат. Подтягивание из виса лежа.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
42	Профилактика нарушения осанки. Корригирующая гимнастика. Лазанье по канату. Составление простейших комбинаций упражнений. Прыжки на скакалке.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
43	Опорный прыжок. Помощь и страховка. Акробатика. Пресс за 1 минуту. Развитие силовых способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
44	Опорный прыжок. Помощь и страховка. Акробатика. Пресс за 1 минуту – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие силовых способностей.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

45	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. Равновесие. Развитие координационных способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
46	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок. Равновесие. Развитие координационных способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
47	Атлетическая и ритмическая гимнастика. Составление комплекса упражнений. Тест на гибкость.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
48	Атлетическая и ритмическая гимнастика. Составление комплекса упражнений. Тест на гибкость.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
49	Силовая подготовка к сдаче норм ГТО. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

50	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. Пресс за 1 мин.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
51	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. Пресс за 1 мин.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
52	Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
53	Инструктаж по технике безопасности (лыжная подготовка). Лыжные виды спорта. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
54	Инструктаж по технике безопасности (лыжная подготовка). Лыжные виды спорта. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

55	Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом (согласованная работа рук). Подъемы и спуски.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
56	Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом (согласованная работа рук). Подъемы и спуски.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
57-58	Одновременные способы передвижений на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение до 3-х км.	2	1	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
59-60	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход. Подъемы, спуски, торможения.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
61-62	Понятие «выносливость». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение по учебной лыжне изученным способом.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

63-64	Основные способы передвижения на лыжах. Дистанция 2км. Развитие выносливости.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
65-66	Контроль самочувствия по Ч.С.С. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
67-68	Передвижение по учебной лыжне до 3-х км. Повороты при выходе со склона.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
69	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
70	Специальные упражнения и технические действия без мяча Прием и передача мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

71-72	Терминология по волейболу. Правила игры. Техника верхней передачи мяча. Нижний прием мяча.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
73	Техника приема и передачи мяча. Нижняя подача мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
74	Техника нижней прямой подачи мяча. Правила соревнований.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
75	Техника прямого нападающего удара. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
76-77	Нападающий удар. Развитие координационных способностей. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

78-79	Тактика игры. Жесты судей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
80-81	Выполнение двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Технические приемы и тактические действия игроков.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
82	Историческая справка о ГТО. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Развитие двигательных качеств.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
83	Челночный бег 6 x10. Техника бросков с места и в движении. Развитие силы.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
84	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Прыжковые упражнения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

85	Приемы самоконтроля физических нагрузок. Кроссовая подготовка. Прыжки. Тест – подтягивание (пресс). Контроль.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
86	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Техника метания в цель. Прыжки в длину с места.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
87	Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Прыжки в длину с места – контроль.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
88	Значение разминки для выполнения физических упражнений. Бег 200м. Равномерный бег. Кроссовая подготовка.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
89	Подготовка к тестированию бега на длинные дистанции. Дыхание при беге.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

90	Дистанция 1 км. Техника метания с разбега.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
91	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
92	Тестирование физической подготовленности. Метание мяча с разбега – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
93-94	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
95-96	Спринтерский бег. Дистанция 60м. Эстафетный бег.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

97	Развитие скоростной выносливости. Дистанция 500м.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
98	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
99	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бросок набивного мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты линейные, встречные, круговые.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
101	Развитие силовых способностей и прыгучести	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

102	Ведение тетради по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за физическим развитием и физической подготовленностью.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу по физкультуре. Контрольные нормативы за 9 класс. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Стартовый разгон до 20 м. Бег по дистанции в равномерном темпе.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
3	Подготовка к сдаче норм ГТО. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м. на результат	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Бег с хода 3 - 4 х	1		1	Библиотека ЦОК

	40 – 60 м.				https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
5	Разминка в парах. С.Б. Упражнения. Бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Бег 60м.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
6	СБУ. Дозирование нагрузки при беге на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Бег 60м на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
7	Техника бега по прямой. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Совершенствование прыжковых упражнений.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
8	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях. Дистанция 200 метров.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
9	Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых	1		1	Библиотека ЦОК

	упражнений, способы их освоения и оценивания. Техника прыжков в длину с места (приземление). Челночный бег. Развитие скоростных качеств.				https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
10	Спец. беговые упражнения. Прыжок в длину с места – тестирование. Бег в равномерном и переменном темпе 20 минут.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
11	Совершенствование тройного прыжка (отталкивание). Равномерный бег 6 минут.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
12	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Бег на 1000 метров с фиксированием результатов. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
13	Техника равномерного бега. Тестирование физической подготовленности: подтягивание на перекладине, поднимание туловища за 1 минуту.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
14	Техническая подготовка в метании	1		1	Библиотека

	спортивного снаряда с разбега на дальность. Дистанция 1,5 км. (девушки), 2 км (юноши).				ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
15	Бег в равномерном и переменном темпе 20 минут. Тестирование физической подготовленности: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
16	Техника метательных движений (согласование работы рук и ног). Тест – 6 минутный бег	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
17	Метание гранаты на дальность – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
18	СБУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе. Техника метания гранаты.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
19	Прикладное значение л/а упражнений. Виды соревнований	1		1	Библиотека

	по л/а и рекорды. Варианты челночного бега. Метание гранаты 500-700 грамм				ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
20	Бег в равномерном и переменном темпе 20 минут. Тестирование физической подготовленности: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
21	Инструктаж по Т. Б. (баскетбол) Перемещение в защитной стойке Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
22	Терминология игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Техника челночного бега 6 x10.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
23	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
24	Техника сочетания приемов	1		1	Библиотека

	передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков в кольцо. Позиционное нападение.				ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
25	ОРУ в движении. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
26	ОРУ с мячом. Челночный бег с ведением. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча в движении.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
27	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Техника броска в движении.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
28	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения из - под щита. Штрафной бросок. Учебная игра	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

29	Упражнения для рук и плечевого пояса. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
30	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
31	Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
32	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча в парах на расстоянии.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
33	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия. Игра по упрощенным правилам	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	волейбола.				www.гто.ру, РЭШ
34	Комбинации из изученных элементов волейбола. Игра в волейбол по основным правилам. Эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
35	Требования техники безопасности по гимнастике. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложению, их оздоровительное и прикладное значение, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
36	Силовые упражнения. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
37	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши; девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полуспагат.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

38	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
39	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Юноши - кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
40	Подготовка к сдаче силовых нормативов комплекса ГТО. Круговая разминка с использованием гимнастического оборудования. Акробатика. Техника упражнений в висах и упорах.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
41	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Страховка и помощь во время занятий. Техника опорного прыжка через коня.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
42	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее	1		1	Библиотека ЦОК

	освоенных акробатических элементов. Прыжки на скакалке за 1 минуту.				https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
43	Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. Опорный прыжок: согнув ноги (м), прыжок боком (конь в ширину, д.)	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
44	Самостоятельное составление акробатической комбинаций из изученных элементов. Подтягивание в висе.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
45	Упражнения с гимнастической стенкой. Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д). Подготовка к сдаче норм ГТО – тест на гибкость.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
46	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Пресс за 1 мин.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

47	Средства развития гибкости. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие координационных способностей. Тест на гибкость. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя) Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Прыжки на скакалке.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
48	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
49	Требования безопасности по лыжной подготовке. Зимние Олимпийские игры. Выступление спортсменов России. Подготовка лыжного инвентаря.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
50	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

					www.гто.ру, РЭШ
51	Дистанция 1 км. Совершенствование известных способов передвижения на лыжах. Передвижение по учебной лыжне.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
52	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Передвижение по учебной лыжне до 3-х км. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
53	ВСФК ГТО как средство физического совершенствования. Одновременный одношажный ход (согласованная работа руками). Поворот переступанием. Дистанция 2 км контроль.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом в сочетании с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности до 3км.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
55	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни и условий дистанции. Преодоление подъемов.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

					www.гто.ру, РЭШ
56	Техника одновременного бесшажного хода. Различные способы передвижений в зависимости от погоды, состояния снега, рельефа.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
57 - 58	Передвижение классическим стилем до 3 км. Преодоление крутых подъемов различными способами (бегом на лыжах, елочкой, коньковым ходом). Спуски в различных стойках.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
59	Правила проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Передвижение изученными классическими ходами до 5 км.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
60	Особенности физической подготовки лыжника. Одновременный бесшажный ход. Переход с одного вида передвижений на другой. Прохождение дистанции по учебной лыжне.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
61	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 2 (д) и 3 км. Подъемы на склон и спуски со	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	склона.				ru/ www.гто.ру, РЭШ
62	Передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
63-64	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, распределение сил, финиширование. Передвижение по учебной лыжне.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
65-66	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. Дистанция 2 км. – д и 3 км – ю. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
67	ВСФК ГТО как средство физического совершенствования. Одновременный одношажный ход (согласованная работа руками). Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
68	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от состояния	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	лыжни и условий дистанции. Преодоление подъемов.				ru/ www.гто.ру, РЭШ
69-70	Одновременные лыжные ходы. Торможение и поворот «плугом». Игра: «Гонки с выбыванием»	2		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
71	Современные зимние виды спорта: кёрлинг, фристайл, шорт-трек. Особенности проведения закаливания зимой. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
72	Разновидности лыжного спорта. Эстафетные гонки. Итоговый урок раздела «лыжная подготовка»: эстафетный бег, «Гонки с выбыванием».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
73	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально- прикладная физическая культура.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
74	Инструктаж Т/Б по волейболу. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.				ru/ www.гто.ру, РЭШ
75	ОРУ с набивным мячом. Челночный бег 3x10; 4x10 метров. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
76	Равномерный бег до 15 минут Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча в парах на расстоянии	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
78	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Нижняя подача мяча.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
79	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча из - за лицевой линии. Прием и передача мяча.	1			Библиотека ЦОК

	Верхняя прямая подача в парах. Учебная игра.				https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
80	Анализ техники, имитация нападающего удара. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
81	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте. Учебная игра.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
82	Урок игровых видов спорта: футбол, баскетбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
83	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
84	Правила техники безопасности на занятиях на стадионе. Подготовка к выполнению нормативов	1		1	Библиотека ЦОК

	комплекса «Готов к труду и обороне». Бег 60, 100 м. Прыжковые упражнения.				https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
85	Комплекс ОРУ. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Тестирование: бег 30м – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
86	Техника спринтерского бега. Челночный бег 10 x10. Совершенствование прыжков в высоту (переход через планку).	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
87	Алгоритм прыжковых упражнений. Тестирование физической подготовленности: подтягивание, пресс, тест на гибкость	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
88	«Общая и специальная выносливость». Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
89	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах	1		1	Библиотека ЦОК

	интенсивности. Эстафеты со скоростной направленностью.				https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
90	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени). Прыжки в длину с разбега.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
91	Стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Совершенствование кроссового бега (без учёта времени). Прыжки в длину с места – контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
92	Старты из различных положений с последующим ускорением. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Бег 1000 метров – на результат.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
93	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

94	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
95	ОРУ в парах. СУ. Прыжковая разминка. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места на результат. Имитация техники метания.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
96	ОРУ с теннисным мячом. Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
97	Бег с гандикапом. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность – контроль. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
98	Разнообразные прыжки и многоскоки. Подтягивание. Игра в футбол.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ

99	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
100	Тестирование физической подготовленности по видам программы легкая атлетика.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
101	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
102	Индивидуальные подходы к заботе о здоровье. Круговая эстафета.	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ www.гто.ру, РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/>
www.гто.ру, РЭШ

