

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация городского округа муниципального образования

"ГОРОД ТУЛУН"

МБОУ «ООШ № 5»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Протокол №1 от « 30 »
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Высоцкая Т.В.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ
«ООШ №5»

Аверьянова А.П.
Приказ №58 от « 30 »
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6456601)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Тулун 2024

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 – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). 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. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. 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 вперед 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: подводные 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 непредельных 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 физкультурминуток, 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;

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 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);

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;

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;

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 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;

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.

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа воспитания МБОУ ООШ №5 реализуется через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через решение проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания

5 класс

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Воспитательный потенциал урока
1	Знание о физической культуре	4	<p>Учить анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».</p> <p>Закрепление представлений о правилах составления режима дня.</p> <p>Формирование знаний о зарождении олимпийских играх.</p>
2	Способы самостоятельной деятельности	11	<p>Обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.</p> <p>Обогащение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.</p>
3	Физическое совершенствование	64	<p>Формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.</p>

4	Спортивные показатели	4	<p>Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, а также активное участие в движении ГТО 3 ступени.</p> <p>Воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.</p>
6	Лыжная подготовка	20	<p>Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</p> <p>Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.</p> <p>Воспитание личностных качеств эстетических (активность, внимательность), нравственных коллективизм), содействие развитию психических процессов</p>

6 класс

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Воспитательный потенциал урока
1	Легкая атлетика	12	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями на базе легкой атлетики. Воспитание морально-нравственных и личностных качеств. Формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
2	Волейбол	8	Формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; Воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
3	Подвижные игры	4	Воспитание системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме Регулирование поведение игроков и развитие взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Воспитание волевых качеств: выдержки, смелости, решительности – и развитие умения справляться с отрицательными эмоциями.
4	Гимнастика	16	Формирование волевых и нравственных качеств и эстетических чувств: коллективизма, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности, ощущения красоты форм и движений
5	Баскетбол	8	Формирование умения планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории. Воспитание взаимопонимания учащихся. Развитие внимание, чувство последовательности, командный дух и соперничество.

7	Баскетбол	10	Воспитание взаимопонимания учащихся и соперничество.
8	Волейбол	8	Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; Воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
9	Подвижные игры	4	Направлять самостоятельной организацией и проведению подвижных игр и игровых заданий. Регулирование поведения игроков и развитие взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Воспитание волевых качеств: выдержки, смелости, решительности – и развитие умения справляться с отрицательными эмоциями
10	Легкая атлетика	12	Закрепление представлений о влиянии возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников о защитных свойствах организма и профилактика средствами физической культуры. Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями на базе легкой атлетики. Воспитание морально-нравственных и личностных качеств. Формирование первоначальных

7 класс

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Воспитательный потенциал урока
1	Легкая атлетика	12	<p>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.</p> <p>Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями на базе легкой атлетики. Воспитание морально-нравственных и личностных качеств.</p> <p>Формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>
2	Волейбол	8	<p>Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;</p> <p>Воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу.</p> <p>Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;</p>
3	Подвижные игры	4	<p>Учить руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>Регулирование поведения игроков и развитие взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Воспитание волевых качеств: выдержки, смелости, решительности – и развитие умения справляться с отрицательными эмоциями.</p>
4	Гимнастика	16	<p>Формирование волевых и нравственных качеств и эстетических чувств: коллективизма, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности, ощущения красоты форм и движений</p>
5	Баскетбол	8	<p>Формирование общего представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.</p> <p>Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.</p> <p>Воспитание взаимопонимания учащихся. Развитие внимание, чувство последовательности, командный дух и</p>

			соперничество.
6	Лыжная подготовка	20	Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Воспитание личностных качеств эстетических (активность, внимательность), нравственных (коллективизм), содействие развитию психических процессов
7	Баскетбол	10	Воспитание взаимопонимания учащихся. Развитие внимание, чувство последовательности, командный дух и соперничество. Учить использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.
8	Волейбол	8	Формировать умение демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
9	Подвижные игры	4	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Регулирование поведение игроков и развитие взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Воспитание волевых качеств: выдержки, смелости, решительности – и развитие умения справляться с отрицательными эмоциями
10	Легкая атлетика	12	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Закреплять умение характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту. Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями на базе легкой атлетики. Воспитание морально-нравственных и личностных качеств. Формирование первоначальных

8 класс

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Воспитательный потенциал урока
1	Легкая атлетика	12	<p>Содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия,</p> <p>выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.</p> <p>Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями на базе легкой атлетики. Воспитание морально-нравственных и личностных качеств.</p> <p>Формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>
2	Волейбол	8	<p>Учить содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу.</p> <p>Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;</p>
3	Подвижные игры	4	<p>Регулирование поведение игроков и развитие взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Воспитание волевых качеств: выдержки, смелости, решительности – и развитие умения справляться с отрицательными эмоциями</p>
4	Гимнастика	16	<p>Формирование волевых и нравственных качеств и эстетических чувств: дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности, ощущения красоты форм и движений</p>
5	Баскетбол	8	<p>Формировать способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Привлекать активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <p>Демонстрировать владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>

			<p>Воспитание взаимопонимания учащихся. Развитие внимание, чувство последовательности, командный дух и соперничество.</p>
6	Лыжная подготовка	20	<p>Формирование владением культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>Воспитание личностных качеств эстетических (активность, внимательность), нравственных (коллективизм), содействие развитию психических процессов</p>
7	Баскетбол	10	<p>Формирование умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>Воспитание взаимопонимания учащихся. Развитие внимание, чувство последовательности,</p>
8	Волейбол	8	<p>Учить восприятию красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью</p> <p>Воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу.</p> <p>Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; командный дух и соперничество.</p>

9	Подвижные игры	4	<p>Учить отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> <p>способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> <p>Регулирование поведение игроков и развитие взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.</p> <p>Воспитание волевых качеств: выдержки, смелости, решительности – и развитие умения справляться с отрицательными эмоциями</p>
10	Легкая атлетика	12	<p>Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма; углублённое представление об основных видах спорта</p> <p>Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями на базе легкой атлетики.</p> <p>Воспитание морально-нравственных и личностных качеств.</p> <p>Формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>

9 класс

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Воспитательный потенциал урока
1	Легкая атлетика	12	Создание системы спортивно-патриотического воспитания, обеспечивающей оптимальные условия развития у воспитанников школы верности Отечеству, ведению здорового образа жизни; Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями на базе легкой атлетики. Воспитание морально-нравственных и личностных качеств. Формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
2	Волейбол	8	Привлечение учащихся к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и военно-прикладных видах спорта; Создание системы материального и морального стимулирования учащихся, ведущих целенаправленную деятельность по воспитанию патриотизма, гражданственности. Воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
3	Подвижные игры	4	Сохранение и развитие чувства гордости, любви к Родине, родному краю, школе; Формирование у школьников готовности к вооружённой защите Родины; Активизация интереса к углублённому изучению истории Отечества; Воспитание у школьников уважения к подвигу народа; Обеспечение духовно-нравственного единства в школе, Повышение уровня воспитанности и нравственности учащихся. Регулирование поведение игроков и развитие взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Воспитание волевых качеств: выдержки, смелости, решительности – и развитие умения справляться с отрицательными эмоциями.

4	Гимнастика	16	<p>Формирование ценностного отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранной деятельности.</p> <p>Формирование волевых и нравственных качеств и эстетических чувств: коллективизма, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности, ощущения красоты форм и движений выдержки, ориентировки, инициативности, ощущения красоты форм и движений</p>
5	Баскетбол	8	<p>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</p> <p>Воспитание взаимопонимания учащихся.</p> <p>Развитие внимание, чувство последовательности, командный дух и соперничество.</p>
6	Лыжная подготовка	20	<p>Формирование представлений об истории взаимоотношений человека и природы, о сообществах и экосистемах, экологии родного края, рождении солнечной системы, происхождении человека, этапах эволюции человека, истоках культуры, взаимосвязи человека и природы в религиях разных народов, научных методах экологии, отношении человека к природе и искусству, средами жизни на планете, экосистемах, биологическом разнообразии и устойчивости экосистем, экологии города и места, где мы живем, овладение понятийным аппаратом экологии;</p> <p>Воспитание личностных качеств эстетических (активность, внимательность), нравственных (коллективизм), содействие развитию психических процессов</p>
7	Баскетбол	10	<p>Приобретение опыта творческого использования системы практических умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физических и психологических качеств, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Воспитание взаимопонимания учащихся.</p> <p>Развитие внимание, чувство последовательности, командный дух и соперничество.</p>

8	Волейбол	8	<p>Углубленные знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмена веществ), развитие волевых и нравственных качеств</p> <p>Воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу.</p> <p>Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;</p>
9	Подвижные игры	4	<p>Формирование основ экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека; умение выбрать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих, осознание необходимости сохранения биоразнообразия и природных местообитаний</p> <p>Регулирование поведение игроков и развитие взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.</p> <p>Воспитание волевых качеств: выдержки, смелости, решительности – и развитие умения справляться с отрицательными эмоциями</p>
10	Легкая атлетика	12	<p>Формирование выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.</p> <p>Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями на базе легкой атлетики. Воспитание морально-нравственных и личностных качеств.</p> <p>Формирование навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Закреплять способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	0	https://multiurok.ru/files/teoreticheskaja-chast-o-znaniakh-fizicheskoi-ku-2.html?login=ok
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	4	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/05/2-klass
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	https://multiurok.ru/index.php/files/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriatia-v-rezhime.html
Итого по разделу		4		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	5	https://studfile.net/preview/5593085/page:46/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5	5	https://armou1.aramilgo.ru/sveden/education/rp-os3/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0

				%B4%D1%83%D0%BB%D1%8F_%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_5_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_2022-2023_%D1%83%D1%87.%D0%B3%D0%BE%D0%B4.pdf
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	9	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kultury-na-temu-lyzhnaya-podgotovka-5-klass-6377174.html
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	10	https://infourok.ru/konspekt-uroka-modul-sportivnye-igry-basketbol-vedenie-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-po-priamoj-po-krugu-i-zmejkoj-6485417.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	7	https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/TJCQHX5ONVWPKOLCAQRU.pdf
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	8	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
Итого по разделу		64		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	61	

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			https://multiurok.ru/blog/fizichieskaia-kul-tura-v-sovriemiennom-obshchiestvie.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/17/plan-konspekt-uroka-po-gimnastike-dlya-uchashchikhsya-6

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11		11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	https://multiurok.ru/index.php/files/winter-olympics-sports-razrabotka-k-uroku-po-teme.html
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://infourok.ru/konspekt-uroka-modul-sportivnye-igry-basketbol-vedenie-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-po-pryamoj-po-krugu-i-zmejkoj-6485417.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-na-temu-sportivnye-igry-volejbol-8-klass-4086986.html
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
2.7	Модуль "Спорт"	3		3	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	0	60	

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			https://multiurok.ru/blog/fizichieskaia-kul-tura-v-sovriemnom-obshchestvie.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/17/plan-konspekt-uroka-po-gimnastike-dlya-uchashchikhsya-7
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая")	11		11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/

	атлетика")				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	https://multiurok.ru/index.php/files/winter-olympics-sports-razrabotka-k-uroku-po-teme.html
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://infourok.ru/konspekt-uroka-modul-sportivnye-igry-basketbol-vedenie-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-po-pryamoj-po-krugu-i-zmejkoj-6485417.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-na-temu-sportivnye-igry-volejbol-8-klass-4086986.html
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
2.7	Модуль "Спорт"	3		3	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	61	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	0	https://multiurok.ru/blog/fizichieskaia-kul-tura-v-sovremennom-obshchestvie.html
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	2	2	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/17/plan-konspekt-uroka-po-gimnastike-dlya-uchashchikhsya-8
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	4	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	9	https://multiurok.ru/index.php/files/winter-olympics-sports-razrabotka-k-uroku-po-teme.html

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	10	https://infourok.ru/konspekt-uroka-modul-sportivnye-igry-basketbol-vedenie-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-po-pryamoj-po-krugu-i-zmejkoj-6485417.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	8	https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-na-temu-sportivnye-igry-volejbol-8-klass-4086986.html
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	24	23	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
Итого по разделу		66		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	62	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	0	https://multiurok.ru/blog/fizichieskaia-kul-tura-v-sovriemiennom-obshchestvie.html
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
2.3	Зимние виды спорта (модуль	6	6	https://infourok.ru/primernayarabochaya-programma-po-fgos-po-fizicheskoj-kulture-ooo-5-9-klass-na-2023-2024-uchebnyj-god-

	"Зимние виды спорта")			6709390.html
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	10	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/urok_fizicheskoy_kulturi_v_9_klasse_volejbol_062849.html
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	19	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
Итого по разделу		65		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Инструктаж по технике безопасности на уроке физкультуры.	1	0	02.09.2024	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/fizicheskaya-kultura-v-osnovnoj-shkole-zadachi-soderzhanie-i-formy-organizacii-zanyatij.html
2	Наблюдение за физическим развитием	1	1	05.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/05/2-klasse
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	1	09.09.2024	https://studfile.net/preview/7004290/page:16/
4	Определение состояния организма	1	1	12.09.2024	https://studfile.net/preview/2854844/
5	Составление дневника по физической	1	1	16.09.2024	https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html

	культуре				
6	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	1	19.09.2024	https://multiurok.ru/index.php/files/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriiatia-v-rezhime.html
7	Упражнения на развитие гибкости	1	1	23.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti
8	Упражнения на развитие координации	1	1	26.09.2024	https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html
9	Упражнения на формирование телосложения	1	1	30.09.2024	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/kompleks-uprazhnenij-dlya-formirovaniya-teloslozheniya-kratko.html
10	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	1	03.10.2024	https://studfile.net/preview/5593085/page:46/
11	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	07.10.2024	https://multiurok.ru/files/statia-gimnastika-tekhnika-obucheniia-kuvyrkov-vpe.html
12	Опорные прыжки	1	1	10.10.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyy-pryzhok-obuchenie
13	Упражнения на гимнастической лестнице	1	1	14.10.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyy-pryzhok-obuchenie
14	Упражнения на гимнастической скамейке	1	1	17.10.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyy-pryzhok-obuchenie

15	Бег на короткие дистанции	1	1	21.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/18/obuchenie-tehnike-bega-na-korotkie-distantsii
16	Бег на короткие дистанции	1	1	24.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/18/obuchenie-tehnike-bega-na-korotkie-distantsii
17	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1	07.11.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/06/15/tehnika-metaniya-malogo-myacha
18	Метание малого мяча на дальность	1	1	11.11.2024	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-3515703.html
19	Метание малого мяча на дальность	1	1	14.11.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/06/15/tehnika-metaniya-malogo-myacha
20	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	18.11.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/23/urok-po-lyzhnoy-podgotovke-v-5-klasse
21	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	21.11.2024	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-v-m-klasse-3855466.html
22	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	25.11.2024	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-v-m-klasse-3855466.html

23	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1	28.11.2024	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-v-m-klasse-3855466.html
24	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1	02.12.2024	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-v-m-klasse-3855466.html
25	Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	05.12.2024	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-v-m-klasse-3855466.html
26	Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	19.12.2024	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-v-m-klasse-3855466.html
27	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	12.12.2024	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-v-m-klasse-3855466.html
28	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	16.12.2024	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-v-m-klasse-3855466.html
29	Техника ловли мяча	1	1	19.12.2024	https://urok.1sept.ru/articles/595987
30	Техника ловли мяча	1	1	23.12.2024	https://urok.1sept.ru/articles/595987

31	Техника передачи мяча	1	1	26.12.2024	https://urok.1sept.ru/articles/595987
32	Техника передачи мяча	1	1	13.01.2025	https://urok.1sept.ru/articles/595987
33	Ведение мяча стоя на месте	1	1	16.01.2025	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/%C2%ABbasketbol%C2%BB_v_5_klasse_191258.html
34	Ведение мяча стоя на месте	1	1	20.01.2025	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/%C2%ABbasketbol%C2%BB_v_5_klasse_191258.html
35	Ведение мяча в движении	1	1	23.01.2025	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/%C2%ABbasketbol%C2%BB_v_5_klasse_191258.html
36	Ведение мяча в движении	1	1	27.01.2025	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/%C2%ABbasketbol%C2%BB_v_5_klasse_191258.html
37	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	30.01.2025	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/%C2%ABbasketbol%C2%BB_v_5_klasse_191258.html
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	03.02.2025	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/%C2%ABbasketbol%C2%BB_v_5_klasse_191258.html
39	Технические действия с мячом	1	1	06.02.2025	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/osnovnie_elementi_igri_volejbol_5_klass_174052.html

40	Технические действия с мячом	1	1	10.02.2025	https://multiurok.ru/files/metodika-prepodavaniia-voleibola-v-5-klasse.html
41	Прямая нижняя подача мяча	1	1	13.02.2025	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/osnovnie_elementi_igri_volejbol_5_klass_174052.html
42	Прямая нижняя подача мяча	1	1	17.02.2025	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/osnovnie_elementi_igri_volejbol_5_klass_174052.html
43	Приём и передача мяча снизу	1	1	20.02.2025	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/osnovnie_elementi_igri_volejbol_5_klass_174052.html
44	Приём и передача мяча снизу	1	1	24.02.2025	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/osnovnie_elementi_igri_volejbol_5_klass_174052.html
45	Приём и передача мяча сверху	1	1	27.02.2025	https://multiurok.ru/files/metodika-prepodavaniia-voleibola-v-5-klasse.html
46	Приём и передача мяча сверху	1	1	03.03.2025	https://multiurok.ru/files/metodika-prepodavaniia-voleibola-v-5-klasse.html
47	Технические действия с мячом	1	1	06.03.2025	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klasa-po-futbolu.html
48	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	1	10.03.2025	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klasa-po-futbolu.html
49	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	1	13.03.2025	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klasa-po-futbolu.html
50	Остановка катящегося мяча	1	1	17.03.2025	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klasa-po-futbolu.html

	внутренней стороной стопы				
51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	1	20.03.2025	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	1	03.04.2025	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html
53	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	1	07.04.2025	https://intolimp.org/publication/urok-futbola-5-klass-tiema-viedieniie-miacha-vneshniei-i-vnutriennei-storonoi.html
54	Обводка мячом ориентиров	1	1	10.04.2025	https://intolimp.org/publication/urok-futbola-5-klass-tiema-viedieniie-miacha-vneshniei-i-vnutriennei-storonoi.html
55	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1	0	14.04.2025	http://sport.voschool.edusite.ru/p48aa1.html
56	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	17.04.2025	https://infourok.ru/pervaya-pomosch-pri-travmah-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3538858.html
57	Правила и	1	1	21.04.2025	http://frs24.ru/st/normy-gto-beg/

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	1	24.04.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	28.04.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
60	Правила и техника выполнения норматива	1	1	05.05.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	12.05.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	15.05.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
63	Правила и техника выполнения	1	1	19.05.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html

	<p>норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>				
64	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>	1	1	22.05.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64			

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			03.09.2024	https://multiurok.ru/blog/vozrozhdenie-olimpiiskikh-igr.html
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			06.09.2024	https://multiurok.ru/index.php/files/olimpiiskie-igr-simvolika-i-ritualy.html
3	Составление дневника физической культуры	1		1	10.09.2024	https://multiurok.ru/index.php/files/dnevnik-po-fizicheskoi-kulture.html
4	Физическая подготовка человека	1		1	13.09.2024	https://multiurok.ru/files/doklad-obshchaia-fizicheskaiia-podgotovka-ee-tseli.html
5	Основные показатели физической нагрузки	1		1	17.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/28/vidy-fizicheskikh-nagruzok-ikh-intensivnost
6	Составление плана самостоятельны х занятий физической подготовкой	1		1	20.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/13/planirovanie-samostoyatel'nogo-zanyatiya-fizicheskimi

7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			24.09.2024	https://www.cge48.ru/gigienicheskoe-vozpitanie-i-obuchenie/informaciya-dlya-naseleniya/641.htm
8	Упражнения для коррекции телосложения	1		1	27.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		1	01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1	04.10.2024	https://stolichki.ru/clubs/beauty/lifestyle/8-uprazhnenij-dlya-pravilnoj-osanki
11	Акробатические комбинации	1		1	08.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov
12	Акробатические комбинации	1		1	11.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov
13	Опорные прыжки через	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/06/tehnika-vypolneniya-

	гимнастического козла				15.10.2024	opornogo-pryzhka-cherez-kozla-na
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	18.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/06/tehnika-vypolneniya-opornogo-pryzhka-cherez-kozla-na
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	22.10.2024	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-razdelu-gimnastika-dlya-uchashih-sya-2-klassa-tema-uroka-gimnastika-uprazhneniya-na-4397781.htm
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1	25.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/14/plan-konspekt-uroka-dlya-uchashchih-sya-8-klassa-na-temu
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	05.11.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html

18	Лазание по канату в три приема	1		1	08.11.2024	https://luxsolsport.ru/blog/kak-pravilno-lazit-po-kanatu/
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	12.11.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
20	Упражнения ритмической гимнастики	1		1	15.11.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/06/ritmicheskaya-gimnastika-na-urokakh-fizkultury
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1	19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/
22	Спринтерский бег	1		1	22.11.2024	https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588
23	Правила и	1		1		https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-

	техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.				26.11.2024	dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
24	Гладкий равномерный бег	1		1	29.11.2024	
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1		1	03.12.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	06.12.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/18/pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivaniya
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину	1		1	10.12.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html

	с места толчком двумя ногами					
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1		1	13.12.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		1	17.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1	20.12.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1		1	24.12.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
32	Повторение техники	1		1	27.12.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/01/30/lyzhnaya-podgotovka-

	передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом					poperemennyy-dvuhshazhnyy-hod
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	17.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1		1	21.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1		1	24.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	28.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
38	Преодоление	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/

	небольших трамплинов при спуске с пологого склона				31.01.2025	
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1		1	04.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1		1	07.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1		1	11.02.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/02/metodicheskie-rekomendatsii-po-vypolneniyu-vidov
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1	14.02.2025	https://www.sports.ru/basketball/blogs/3231586.html
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1	18.02.2025	https://www.sports.ru/basketball/blogs/3231586.html
44	Остановка двумя шагами и	1		1		https://www.sports.ru/basketball/blogs/3231586.html

	прыжком				21.02.2025	
45	Упражнения в ведении мяча	1		1	25.02.2025	https://www.sports.ru/basketball/blogs/3231586.html
46	Упражнения в ведении мяча	1		1	28.02.2025	https://www.sports.ru/basketball/blogs/3231586.html
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	04.03.2025	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/39271-basketboluprazhnenija-dlja-trenirovki-peredac
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	07.03.2025	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/39271-basketboluprazhnenija-dlja-trenirovki-peredac
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	11.03.2025	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/39271-basketboluprazhnenija-dlja-trenirovki-peredac
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1		1	14.03.2025	https://multiurok.ru/files/obuchenie-tekhnike-priema-i-peredachi-miacha-sni-1.html
51	Приём мяча двумя руками	1		1		https://multiurok.ru/files/tehnika-priemov-i-peredach-miacha-v-volebole.html

	сверху и передача в разные зоны площадки				18.03.2025	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	21.03.2025	https://multiurok.ru/files/tekhnika-priemov-i-peredach-miacha-v-voleibole.html
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	01.04.2025	https://multiurok.ru/files/tekhnika-priemov-i-peredach-miacha-v-voleibole.html
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	04.04.2025	https://multiurok.ru/files/tekhnika-priemov-i-peredach-miacha-v-voleibole.html
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	08.04.2025	https://multiurok.ru/files/tekhnika-priemov-i-peredach-miacha-v-voleibole.html
56	Игровая деятельность с использованием	1		1	11.04.2025	https://multiurok.ru/files/tekhnika-priemov-i-peredach-miacha-v-voleibole.html

	технических приёмов передачи мяча снизу и сверху					
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1	15.04.2025	https://multiurok.ru/files/tekhnika-priemov-i-peredach-miacha-v-voleibole.html
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1	18.04.2025	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-obuchenie-tekhnike-vedeniia-miacha.html
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1	22.04.2025	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-obuchenie-tekhnike-vedeniia-miacha.html
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1	25.04.2025	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-obuchenie-tekhnike-vedeniia-miacha.html
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1	06.05.2025	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-obuchenie-tekhnike-vedeniia-miacha.html

62	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1		1	13.05.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
63	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1		1	16.05.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
64	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1		1	20.05.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
ОБЩЕЕ		64	0	60		

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-------------------------------------	--	--	--	--

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практи ческие работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			02.09.2024	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2011/12/15/istoriya-olimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			03.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/03/21/olimpiyskoe-dvizhenie-v-rossii
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			09.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/02/vospitanie-polozhitelnykh-lichnostnykh-kachestv
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими	1			10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/

	упражнения ми					
5	Тактическая подготовка	1		1	16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательны х действий	1		1	17.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2020/03/17/sistema-otsenivaniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury
7	Планировани е занятий технической подготовкой	1		1	23.09.2024	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-tehnicheskaya-podgotovka-osnova-sportivnogo-sovershenstvovaniya-2903085.html
8	Оценивание оздоровитель ного эффекта занятий физической культурой	1		1	30.09.2024	https://www.mediasphera.ru/issues/profilakticheskaya-meditsina/2018/2/1230549482018021028
9	Упражнения для коррекции телосложени я	1		1	01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/
10	Упражнения для профилактик	1		1	07.10.2024	https://stolichki.ru/clubs/beauty/lifestyle/8-uprazhnenij-dlya-pravilnoj-osanki

	и нарушения осанки					
11	Акробатические комбинации	1		1	08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
12	Акробатические пирамиды	1		1	14.10.2024	https://infourok.ru/urok-tehnika-vipolneniya-i-vidi-piramid-1614784.html
13	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	15.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-stoyki-na-golove-i-rukah
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1	21.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/09/kompleks-uprazhneniy-po-step-aerobike
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание	1		1	22.10.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html

	туловища из положения лежа на спине					
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	24.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1	05.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастичес	1		1	11.11.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html

	кой скамье					
19	Лазанье по канату в два приёма	1		1	12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/
20	Лазанье по канату в два приёма	1		1	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/
21	Бег на короткие и средние дистанции	1		1	19.11.2024	https://www.sportmaster.ru/media/articles/10516752/?utm_referrer=https://www.yandex.ru/
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1		1	25.11.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1		1	26.11.2024	https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-bega-s-prepiatstviiami.html
24	Правила и техника выполнения норматива	1		1	02.12.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html

	комплекса ГТО: бег на 1500 м					
25	Эстафетный бег	1		1	03.12.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/01/estafetnyy-beg
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1	09.12.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
27	Прыжки с разбега в высоту	1		1	10.12.2024	
28	Прыжки с разбега в длину	1		1	16.12.2024	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места	1		1	17.12.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html

	толчком двумя ногами					
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1	23.12.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		1	24.12.2024	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	13.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/04/28/tormozhenie-uporom-padenie-v-gruppirovke
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	14.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/04/28/tormozhenie-uporom-padenie-v-gruppirovke

34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	20.01.2025	https://infourok.ru/lyzhnye-gonki-metodika-obucheniya-povorotam-v-dvizhenii-6834517.html
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	21.01.2025	https://infourok.ru/lyzhnye-gonki-metodika-obucheniya-povorotam-v-dvizhenii-6834517.html
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	27.01.2025	https://infourok.ru/lyzhnye-gonki-metodika-obucheniya-povorotam-v-dvizhenii-6834517.html
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	28.01.2025	https://infourok.ru/lyzhnye-gonki-metodika-obucheniya-povorotam-v-dvizhenii-6834517.html
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	03.02.2025	https://infourok.ru/lyzhnye-gonki-metodika-obucheniya-povorotam-v-dvizhenii-6834517.html
39	Переход с	1		1		https://infourok.ru/lyzhnye-gonki-metodika-obucheniya-povorotam-v-dvizhenii-6834517.html

	одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции				04.02.2025	v-dvizhenii-6834517.html
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1	10.02.2025	https://infourok.ru/lyzhnye-gonki-metodika-obucheniya-povorotam-v-dvizhenii-6834517.html
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1		1	11.02.2025	http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.php
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		1	17.02.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2024/01/29/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-basketbol-lovlya-i
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		1	18.02.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2024/01/29/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-basketbol-lovlya-i

44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	24.02.2025	https://multiurok.ru/index.php/files/urok-broski-miacha-v-basketbolnuiu-korzinu-7-klass.html
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	25.02.2025	https://multiurok.ru/index.php/files/urok-broski-miacha-v-basketbolnuiu-korzinu-7-klass.html
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	03.03.2025	https://multiurok.ru/index.php/files/urok-broski-miacha-v-basketbolnuiu-korzinu-7-klass.html
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	04.03.2025	https://multiurok.ru/index.php/files/urok-broski-miacha-v-basketbolnuiu-korzinu-7-klass.html
48	Игровая деятельность с использованием	1		1	10.03.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-basketbolu-igrovaya-deyatelnost-s-ispolzovaniem-razuchennyh-tehnicheskikh-priemov-7099895.html

	разученных Технически х приёмов					
49	Игровая деятельность с использован ием разученных технических приёмов	1		1	11.03.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-basketbolu-igrovaya-deyatelnost-s-ispolzovaniem-razuchennyh-tehnicheskikh-priemov-7099895.html
50	Верхняя прямая подача мяча	1		1	17.03.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/09/obuchenie-tekhnike-vypolneniya-verkhney-pryamoy-podachi
51	Верхняя прямая подача мяча	1		1	18.03.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/09/obuchenie-tekhnike-vypolneniya-verkhney-pryamoy-podachi
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	01.04.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	07.04.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya

54	Перевод мяча за голову	1		1	08.04.2025	https://multiurok.ru/files/voleibol-peredacha-miacha-v-parakh-cherez-setku-iz.html
55	Перевод мяча за голову	1		1	14.04.2025	https://multiurok.ru/files/voleibol-peredacha-miacha-v-parakh-cherez-setku-iz.html
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	15.04.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-igrovaya-deyatelnost-s-ispolzovaniem-razuchennyh-tehnicheskikh-priyomov-7005320.html
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	21.04.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-igrovaya-deyatelnost-s-ispolzovaniem-razuchennyh-tehnicheskikh-priyomov-7005320.html
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	22.04.2025	https://online-bookmakers.com/ru/wiki/futbol-wiki/tehnikiperedachi-myacha-v-futbole/
59	Средние и длинные	1		1		https://online-bookmakers.com/ru/wiki/futbol-wiki/tehnikiperedachi-myacha-v-futbole/

	передачи мяча по диагонали				28.04.2025	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1	05.05.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-na-temu-uglovoy-udar-i-vvod-myacha-v-igru-2634009.html
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	06.05.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-na-temu-uglovoy-udar-i-vvod-myacha-v-igru-2634009.html
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	12.05.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/15/ispolzovanie-igrovyyh-tehnologiy-na-zanyatiyah-po
63	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1		1	13.05.2025	https://multiurok.ru/index.php/files/normy-gto-4-stupieni.html
64	Фестиваль	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/normy-gto-4-stupieni.html

	«Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)				19.05.2025	
65	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1		1	20.05.2025	https://multiurok.ru/index.php/files/normy-gto-4-stupieni.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	61		

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	02.09.2024	https://multiurok.ru/blog/fizichieskaia-kul-tura-v-sovriemiennom-obshchiestvie.html
2	Составление планов для самостоятельных занятий	1	1	04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
3	Акробатические комбинации	1	1	09.009.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/
4	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	1	11.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
5	Бег на короткие дистанции	1	1	16.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/25/tehnika-bega-na-korotkie-dstantsii
6	Бег на средние дистанции	1	1	18.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/25/tehnika-bega-na-korotkie-dstantsii
7	Бег на длинные дистанции	1	1	23.09.2024	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-beg-na-dlinnie-distancii-takticheskie-deystviya-v-futbole-3967345.html
8	Бег на длинные дистанции	1	1	25.09.2024	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-beg-na-dlinnie-distancii-takticheskie-deystviya-v-futbole-3967345.html

9	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	30.09.2024	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
10	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	02.10.2024	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
11	Повороты с мячом на месте	1	1	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
12	Повороты с мячом на месте	1	1	14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
13	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1	16.10.2024	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/01/07/obuchenie-tehnike-peredachi-myacha-v-basketbole
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1	21.10.2024	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/01/07/obuchenie-tehnike-peredachi-myacha-v-basketbole
15	Передача мяча одной рукой снизу	1	1	23.10.2024	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/01/07/obuchenie-tehnike-peredachi-myacha-v-basketbole
16	Передача мяча одной рукой снизу	1	1	06.11.2024	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/01/07/obuchenie-tehnike-peredachi-myacha-v-basketbole
17	Бросок мяча в	1	1	11.11.2024	https://nsportal.ru/shkola/distantcionnoe-

	корзину двумя руками в прыжке				obuchenie/library/2021/01/28/sovershenstvovanie-broska-myacha-brosok-odnoy-i
18	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	1	13.11.2024	https://nsportal.ru/shkola/distantsionnoe-obuchenie/library/2021/01/28/sovershenstvovanie-broska-myacha-brosok-odnoy-i
19	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	1	18.11.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan_konspekt_uroka_po_basketbolu_8_klass
20	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	1	20.11.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan_konspekt_uroka_po_basketbolu_8_klass
21	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	25.11.2024	https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2020/05/26/1254289938/tema7.pdf
22	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	27.11.2024	https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2020/05/26/1254289938/tema7.pdf
23	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	1	02.12.2024	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html
24	Способы преодоления естественных	1	1	04.12.2024	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html

	препятствий на лыжах				
25	Торможение боковым скольжением	1	1	09.12.2024	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-tormozhenii/
26	Торможение боковым скольжением	1	1	11.12.2024	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-tormozhenii/
27	Переход с одного лыжного хода на другой	1	1	16.12.2024	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod/
28	Переход с одного лыжного хода на другой	1	1	18.12.2024	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod/
29	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	1	23.12.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/13/lyzhnaya-podgotovka-0
30	Прямой нападающий удар	1	1	25.12.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/08/urok-po-voleybolu-obuchenie-tehniki-pryamogo
31	Прямой нападающий удар	1	1	27.12.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/08/urok-po-voleybolu-obuchenie-tehniki-pryamogo
32	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	1	13.01.2025	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/06/01/metodika-obucheniya-tehnike-i-taktike
33	Индивидуальное блокирование мяча	1	1	15.01.2025	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/06/01/metodika-obucheniya-tehnike-i-taktike

	в прыжке с места				taktike
34	Тактические действия в защите	1	1	20.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/28/plan-konspekt-zanyatiya-po-voleybolu-obuchenie-i
35	Тактические действия в защите	1	1	22.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/28/plan-konspekt-zanyatiya-po-voleybolu-obuchenie-i
36	Тактические действия в нападении	1	1	27.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/01/16/taktika-igry-v-voleybol
37	Тактические действия в нападении	1	1	29.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/01/16/taktika-igry-v-voleybol
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	03.02.2025	https://multiurok.ru/files/tekhnicheskaja-podgotovka-v-futbole.html
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	05.02.2025	https://multiurok.ru/files/tekhnicheskaja-podgotovka-v-futbole.html
40	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	1	10.02.2025	http://www.offsport.ru/mini-football/udar-2.shtml
41	Остановка мяча	1	1	12.02.2025	http://www.offsport.ru/mini-football/udar-2.shtml

	внутренней стороной стопы				
42	Правила игры в мини-футбол	1	0	17.02.2025	https://amfr.ru/upload/iblock/5ab/Pravila-igry-po-mini_futbolu_futzalu_-2021_2022.pdf
43	Правила игры в мини-футбол	1	1	19.02.2025	https://amfr.ru/upload/iblock/5ab/Pravila-igry-po-mini_futbolu_futzalu_-2021_2022.pdf
44	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	1	24.02.2025	https://rsport.ria.ru/20211023/futbol-1755915720.html
45	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	1	26.02.2025	https://rsport.ria.ru/20211023/futbol-1755915720.html
46	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	03.03.2025	http://sport.voschool.edusite.ru/p48aa1.html

47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	05.03.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	10.03.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/02/metodicheskie-rekomendatsii-po-vypolneniyu-vidov
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	12.03.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	1	17.03.2025	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html

	упоре лежа на полу				
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	29.03.2025	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	02.04.2025	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	07.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1	09.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	14.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	16.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	21.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
58	Правила и техника выполнения норматива	1	1	23.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572

	комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	28.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	30.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1	05.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1	07.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571

	Стрельба (пневматика или электронное оружие)				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	12.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	14.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	1	19.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	1	21.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	62		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	02.09.2024	https://gp8.mos.ru/poliklinika/arkhiv-novostej/364-zdorovyj-obraz-zhizni.html
2	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическим и упражнениями и активного отдыха	1	0	03.09.2024	https://multiurok.ru/files/urok-fizicheskoi-kultury-okazanie-pervoi-pomoshchi.html
3	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	09.009.2024	https://infourok.ru/rezhim-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskoi-kultury-5481106.html
4	Кувырок назад в упор	1	1	10.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/28/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-

					9-klasse-tema
5	Бег на короткие дистанции	1	1	16.09.2024	https://www.sportmaster.ru/media/articles/47927092/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.yandex.ru%2F
6	Бег на короткие дистанции	1	1	17.09.2024	https://www.sportmaster.ru/media/articles/47927092/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.yandex.ru%2F
7	Бег на длинные дистанции	1	1	23.09.2024	https://world-sport.org/cycle/run_long/technology/
8	Бег на длинные дистанции	1	1	24.09.2024	https://world-sport.org/cycle/run_long/technology/
9	Прыжки в высоту	1	1	30.09.2024	https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology/
10	Прыжки в высоту	1	1	01.10.2024	https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology/
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	1	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/
12	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	1	08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/
13	Ведение	1	1	14.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

	мяча				sport/library/2018/02/12/vedenie-i-peredachi-myacha-v-basketbole-9-klass
14	Ведение мяча	1	1	15.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/12/vedenie-i-peredachi-myacha-v-basketbole-9-klass
15	Передача мяча	1	1	21.10.2024	https://infourok.ru/konsspekt_uroka_po_fizicheskoy_kulture_dlya_9_klassa_razdel_basketbol_tema_lovlya_i_peredacha-544976.htm
16	Передача мяча	1	1	22.10.2024	https://infourok.ru/konsspekt_uroka_po_fizicheskoy_kulture_dlya_9_klassa_razdel_basketbol_tema_lovlya_i_peredacha-544976.htm
17	Приемы и броски мяча на месте	1	1	15.11.2024	https://infourok.ru/konspekt-uroka-tema-broski-odnoj-i-dvumya-rukami-s-mesta-4539377.html
18	Приемы и броски мяча на месте	1	1	11.11.2024	https://infourok.ru/konspekt-uroka-tema-broski-odnoj-i-dvumya-rukami-s-mesta-4539377.html
19	Приемы и броски мяча в прыжке	1	1	12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/conspect/
20	Приемы и броски мяча после ведения	1	1	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/conspect/
21	Приемы и броски мяча после ведения	1	1	19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/conspect/
22	Передвижение	1	1	25.11.2024	https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/tehnika-vypolneniya-poperemennogo-dvuxshazhnogo-xoda-na-lyzhax/

	попеременным двухшажным ходом				
23	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	1	26.11.2024	https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/texnika-vypolneniya-poperemennogo-dvuxshazhnogo-xoda-na-lyzhax/
24	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
25	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	03.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
26	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	1	09.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/

27	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	1	10.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
28	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	1	16.12.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/16/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-v-9-klasse-volleybol
29	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	1	17.12.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/16/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-v-9-klasse-volleybol
30	Приёмы и передачи мяча на месте	1	1	23.12.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/futbol_ostanovka_i_pieried_achi_miacha
31	Приёмы и передачи мяча на месте	1	1	24.12.2023	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/futbol_ostanovka_i_pieried_achi_miacha
32	Приёмы и передачи в движении	1	1	13.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/22/volleybol-9-klass-tema-uroka-peredachi-myacha-sverhu-i
33	Приёмы и передачи в	1	1	14.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/22/volleybol-9-klass-tema-uroka-peredachi-

	движении				myacha-sverhu-i
34	Удары	1	1	20.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/09/26/konspekt-uroka-po-voleybolu-dlya-9-klassa-atakuyushchiy
35	Удары	1	1	21.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/09/26/konspekt-uroka-po-voleybolu-dlya-9-klassa-atakuyushchiy
36	Блокировка	1	1	27.01.2025	https://multiurok.ru/files/blokirovaniia-miacha-sochetaniiu-tekhnicheskikh-pr.html
37	Блокировка	1	1	28.01.2025	https://multiurok.ru/files/blokirovaniia-miacha-sochetaniiu-tekhnicheskikh-pr.html
38	Ведение мяча	1	1	03.02.2025	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-razde-2.html
39	Ведение мяча	1	1	04.02.2025	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-razde-2.html
40	Приемы мяча	1	1	10.02.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/16/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-9-klasse-razdel
41	Приемы мяча	1	1	11.02.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/16/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-9-klasse-razdel
42	Передачи мяча	1	1	17.02.2025	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-futbol-priem-i-peredacha-myacha-1023664.html
43	Передачи мяча	1	1	18.02.2025	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-futbol-priem-i-peredacha-myacha-1023664.html
44	Остановки и удары по мячу с места	1	1	24.02.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/14/futbol-9-klass

45	Остановки и удары по мячу с места	1	1	25.02.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/14/futbol-9-klass
46	Остановки и удары по мячу в движении	1	1	03.03.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/14/futbol-9-klass
47	Остановки и удары по мячу в движении	1	1	04.03.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/14/futbol-9-klass
48	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	10.03.2025	http://sport.voschool.edusite.ru/p48aa1.html
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	1	11.03.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575

	ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м				
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	1	17.03.2025	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	18.03.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1	01.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см				
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	07.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	08.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
55	Правила и	1	1	14.04.2025	https://www.gto.ru/

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	15.04.2025	https://www.gto.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1	21.04.2025	https://www.gto.ru/

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	22.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	1	28.04.2025	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
60	Правила и	1	1	05.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1	06.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика)	1	1	12.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571

	или электронное оружие)				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	13.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	19.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
65	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдение м правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6	1	1	20.05.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569

	ступени				
ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	61		

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

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

ЦОК - <https://educont.ru/>

РЕШ - <https://resh.edu.ru>

