

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования администрации города Ульяновска
МБОУ «Средняя школа №72 с углубленным изучением отдельных
предметов»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель МО
Развивающего цикла
_____ О.В. Луканова
Протокол №1
от «__» августа 202_г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Н. Е. Аникина
«__» августа 202_г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Е.А. Клементьева
Приказ № 630-ОД
«__» сентября 20__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1678150)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Ульяновск

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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (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.

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;

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,

перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	0	0	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	0	0	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	0	0	https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	00	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/
2.8	Модуль "Спорт"	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных тре-	3	0	0	https://resh.edu.ru/

	бований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре.

Рабочая программа воспитания МБОУ СШ № 72 с углубленным изучением отдельных предметов реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- Отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 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;
- Оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- Применять первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- Проявлять стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- Инициировать 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;
- Понимать здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- Привлекать к необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- Адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- Применять 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;
- Использовать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- Побуждать обучающихся к взаимодействию со сверстниками, к формам общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- Проявлять компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- Формировать 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.
- Выбирать жизненную позицию, определять цели и средства жизнедеятельности в конкретных обстоятельствах и жизненных ситуациях (самоопределение);
- Понимать значение результатов учебной деятельности, ее непосредственной связи с удовлетворением индивидуальных потребностей, мотивов и жизненных интересов (смыслообразование);
- Действовать в условиях морального конфликта на основе самоконтроля и самооценки своего поведения, объективного отношения к окружающим и к самому себе (морально-этическая ориентация).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Предметный результат
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	03.09	https://resh.edu.ru/	
2	Бег на короткие дистанции	1	0	0	05.09	https://resh.edu.ru/	
3	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	0	10.09	https://www.gto.ru/	Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	12.09	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых

							особенностей
5	Олимпийские игры древности	1	0	0	17.09	https://resh.edu.ru/	
6	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	19.09	https://resh.edu.ru/	Метание малого мяча в неподвижную мишень
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	24.09	https://www.gto.ru/	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
8	Бег на длинные дистанции	1	0	0	26.09	https://resh.edu.ru/	Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	01.10	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
10	Режим дня Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	03.10	https://resh.edu.ru/	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
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	15.10	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
12	Наблюдение за физическим развитием	1	0	0	17.10	https://resh.edu.ru/	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	22.10	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
14	Организация и проведение самостоятельных занятий. Определение состояния организма	1	0	0	24.10	https://resh.edu.ru/	Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности
15	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	29.10	https://resh.edu.ru/	Выполнять комплексы упражнений физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики

16	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	31.10	https://resh.edu.ru/	Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие формирование телосложения
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	05.11	https://resh.edu.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
18	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	07.11	https://resh.edu.ru/	
19	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	12.11	https://resh.edu.ru/	
20	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	14.11	https://resh.edu.ru/	
21	Составление дневника по физической культуре	1	0	0	26.11	https://resh.edu.ru/	Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий

22	Опорные прыжки	1	0	0	28.11	https://resh.edu.ru/	Выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки)
23	Опорные прыжки	1	0	0	03.12	https://resh.edu.ru/	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	05.12	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики)
25	Упражнения на развитие координации	1	0	0	10.12	https://resh.edu.ru/	Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие координации
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	12.12	https://resh.edu.ru/	Передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух

							ногах на месте и с продвижением (девочки)
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	17.12	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики)
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	19.12	https://resh.edu.ru/	Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали
29	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	24.12	https://resh.edu.ru/	Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	26.12	https://resh.edu.ru/	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	0	0	09.01	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	14.01	https://resh.edu.ru/	Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения)
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	16.01	https://resh.edu.ru/	
34	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	21.01	https://resh.edu.ru/	
35	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	23.01	https://resh.edu.ru/	
36	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	28.01	https://resh.edu.ru/	
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	30.01	https://www.gto.ru/	
38	Техника ловли мяча	1	0	0	04.02	https://resh.edu.ru/	
39	Техника передачи мяча	1	0	0	06.02	https://resh.edu.ru/	
40	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	11.02	https://resh.edu.ru/	
41	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	13.02	https://resh.edu.ru/	
42	Ведение мяча в движении	1	0	0	25.02	https://resh.edu.ru/	
43	Ведение мяча в движении	1	0	0	27.02	https://resh.edu.ru/	

44	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	04.03	https://resh.edu.ru/	двумя руками от груди с места и в движении)
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	06.03	https://resh.edu.ru/	
46	Технические действия с мячом	1	0	0	11.03	https://resh.edu.ru/	
47	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	13.03	https://resh.edu.ru/	Демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача)
48	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	18.03	https://resh.edu.ru/	
49	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	20.03	https://resh.edu.ru/	
50	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	25.03	https://resh.edu.ru/	
51	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	27.03	https://resh.edu.ru/	
52	Технические действия с мячом	1	0	0	01.04	https://resh.edu.ru/	
53	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	03.04	https://resh.edu.ru/	Демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого
54	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	15.04	https://resh.edu.ru/	
55	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	17.04	https://resh.edu.ru/	
56	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	22.04	https://resh.edu.ru/	

57	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0	24.04	https://resh.edu.ru/	разбега)
58	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	29.04	https://resh.edu.ru/	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	06.05	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
60	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	08.05	https://resh.edu.ru/	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	13.05	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
62	Бег на длинные дистанции	1	0	0	15.05	https://resh.edu.ru/	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	20.05	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	22.05	https://www.gto.ru/	подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
65	Бег на короткие дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
67	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Предметный результат
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	04.09	https://www.gto.ru/	
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	06.09	https://resh.edu.ru/	Выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости
3	Спринтерский бег	1	0	0	11.09	https://resh.edu.ru/	
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	13.09	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

5	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	18.09	https://resh.edu.ru/	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	20.09	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
7	Гладкий равномерный бег	1	0	0	25.09	https://resh.edu.ru/	
8	Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	27.09	https://resh.edu.ru/	Обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	02.10	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
10	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	04.10	https://resh.edu.ru/	Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении,

11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0	16.10	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
12	Составление дневника физической культуры Физическая подготовка человека	1	0	0	18.10	https://resh.edu.ru/	Измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	23.10	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
14	Основные показатели физической нагрузки Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	25.10	https://resh.edu.ru/	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
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	30.10	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
16	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	01.11	https://resh.edu.ru/	Выполнять правила и демонстрировать
17	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	06.11	https://resh.edu.ru/	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)
18	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	08.11	https://resh.edu.ru/	
19	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	13.11	https://resh.edu.ru/	
20	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	15.11	https://resh.edu.ru/	
21	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	27.11	https://resh.edu.ru/	
22	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	29.11	https://resh.edu.ru/	Отбирать упражнения оздоровительной
23	Упражнения для	1	0	0	04.12	https://resh.edu.ru/	физической культуры и

	профилактики нарушения зрения						составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности
24	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	06.12	https://resh.edu.ru/	
25	Акробатические комбинации	1	0	0	11.12	https://resh.edu.ru/	Составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения
26	Акробатические комбинации	1	0	0	13.11	https://resh.edu.ru/	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	18.11	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
28	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	20.11	https://resh.edu.ru/	
29	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	25.11	https://resh.edu.ru/	
30	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0	27.11	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	29.11	https://resh.edu.ru/	Составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки)
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	04.12	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
33	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	06.12	https://resh.edu.ru/	
34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	11.12	https://resh.edu.ru/	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса	1	0	0	13.12	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

	лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты						подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
36	Лазание по канату в три приема	1	0	0	18.12	https://resh.edu.ru/	Выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики)
37	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	20.12	https://resh.edu.ru/	
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	25.12	https://resh.edu.ru/	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 беснежных районов – имитация передвижения)
39	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	27.12	https://resh.edu.ru/	
40	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	10.01	https://resh.edu.ru/	
41	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	15.01	https://resh.edu.ru/	
42	Упражнения лыжной подготовки	1	0	0	17.01	https://resh.edu.ru/	
43	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	22.01	https://resh.edu.ru/	
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	0	0	24.01	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и

	лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты						специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	29.01	https://resh.edu.ru/	Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	31.01	https://resh.edu.ru/	
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	05.02	https://resh.edu.ru/	
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	07.02	https://resh.edu.ru/	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	12.02	https://resh.edu.ru/	
50	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	14.02	https://resh.edu.ru/	
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	26.02	https://resh.edu.ru/	Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с

52							
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	28.02	https://resh.edu.ru/	ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0	05.03	https://resh.edu.ru/	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	07.03	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0	12.03	https://resh.edu.ru/	
57	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	14.03	https://resh.edu.ru/	Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы
58	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0	19.03	https://resh.edu.ru/	

							устранения
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	21.03	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
60	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	26.03	https://resh.edu.ru/	Выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости
61	Спринтерский бег	1	0	0	28.03	https://resh.edu.ru/	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	02.04	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
63	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	04.04	https://resh.edu.ru/	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	16.04	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	18.04	https://www.gto.ru/	индивидуальных и возрастно-половых особенностей
66	Гладкий равномерный бег	1	0	0	23.04	https://resh.edu.ru/	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	0	25.04	https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	19.04	https://www.gto.ru/	возрастно-половых особенностей
69	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	21.04	https://www.gto.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Предметные результаты
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0	7а-02.09 7б-05.09 7в-02.09 7г-02.09 7и-05.06 7к-03.09	https://resh.edu.ru/	Проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	7а-06.09 7б-06.09 7в-04.09 7г-06.09 7и-06.09 7к-05.09	https://resh.edu.ru/	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	7а-09.09.09 7б-12.09 7в-09.09 7г-09.09 7и-12.09 7к-10.09	https://resh.edu.ru/	Объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	7а-13.09 7б-13.09 7в-11.03 7г-13.09 7и-13.09 7к-12.09	https://resh.edu.ru/	
5	Тактическая подготовка	1	0	0	7а-16.09 7б-19.09 7в-16.09 7г-16.09 7и-19.09 7к-17.09	https://resh.edu.ru/	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	7а-20.09 7б-20.09 7в-18.09 7г-20.09 7и-20.09 7к-19.09	https://resh.edu.ru/	Объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	7а-23.09 7б-26.09 7в-23.09 7г-23.09	https://resh.edu.ru/	

					7и-26.09 7к-24.09		
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	7а-27.09 7б-27.09 7в-25.09 7г-27.09 7и-27.09 7к-26.09	https://resh.edu.ru/	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	7а-30.09 7б-03.10 7в-30.09 7г-30.09 7и-03.10 7к-01.10	https://resh.edu.ru/	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);
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	7а-04.10 7б-04.10 7в-02.10 7г-04.10 7и-04.10 7к-03.10	https://resh.edu.ru/	
11	Акробатические комбинации	1	0	0	7а-14.10 7б-17.10	https://resh.edu.ru/	Выполнять стойку на голове с опорой на руки

					7в-14.10 7г-14.10 7и-17.10 7к-15.10		и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
12	Акробатические пирамиды	1	0	0	7а-18.10 7б-18.10 7в-16.10 7г-18.10 7и-18.10 7к-17.10	https://resh.edu.ru/	
13	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	7а-21.10 7б-24.10 7в-24.10 7г-21.10 7и-24.10 7к-22.10	https://resh.edu.ru/	
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0	7а-25.10 7б-25.10 7в-23.10 7г-25.10 7и-25.10 7к-24.10	https://resh.edu.ru/	Составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
15	Правила и техника выполне-	1	0	0	7а-08.11	https://www.gto.ru/	

	ния нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине				7б-07.11 7в-06.11 7г-08.11 7и-07.11 7к-05.11		
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	7а-11.11 7б-14.10 7в-11.11 7г-11.11 7и-14.11 7к-07.11	https://resh.edu.ru/	
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	7а-15.11 7б-15.10 7в-13.11 7г-15.11 7и-15.11 7к-12.11	https://resh.edu.ru/	
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	7а-18.11 7б-21.11 7в-18.11 7г-18.11 7и-21.11 7к-19.11	https://www.gto.ru/	
19	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	7а-22.11 7б-22.11 7в-20.11 7г-22.11	https://resh.edu.ru/	выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические

					7и-22.11 7к-21.11		пирамиды в парах и тройках (девушки);
20	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	7а-25.11 7б-28.11 7в-25.11 7г-25.11 7и-28.11 7к-26.11	https://resh.edu.ru/	выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
21	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	7а-29.11 7б-29.11 7в-27.11 7г-29.11 7и-29.11 7к-28.11	https://resh.edu.ru/	
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	0	7а- 7б- 7в- 7г- 7и- 7к	https://resh.edu.ru/	
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	0	0	7а-02.12 7б-05.12 7в-02.12 7г-02.12 7и-05.12 7к-03.12	https://resh.edu.ru/	Беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
24	Правила и техника выполне-	1	0	0	7а-06.12	https://www.gto.ru/	

	ния норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м				7б-06.12 7в-04.12 7г-06.12 7и-06.12 7к-05.12		
25	Эстафетный бег	1	0	0	7а-09.12 7б-12.12 7в-09.12 7г-09.12 7и-12.12 7к-10.12	https://resh.edu.ru/	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	0	7а-13.12 7б-13.12 7в-11.12 7г-13.12 7и-13.12 7к-12.12		
27	Прыжки с разбега в высоту	1	0	0	7а-16.12 7б-19.12 7в-16.12 7г-16.12 7и-19.12 7к-17.12	https://resh.edu.ru/	
28	Прыжки с разбега в длину	1	0	0	7а-20.12 7б-20.12 7в-18.12 7г-20.12 7и-20.12 7к-19.12	https://resh.edu.ru/	

29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	7а-23.12 7б-26.12 7в-23.12 7г-23.12 7и-26.12 7к-23ю12	https://www.gto.ru/	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	7а-27.12 7б-27.12 7в-25.12 7г-27.12 7и-27.12 7к-25.12	https://www.gto.ru/	Выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	0		https://www.gto.ru/	
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0		https://resh.edu.ru/	Выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0		https://resh.edu.ru/	Выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным

							ходом и обратно во время прохождения
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/	Выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	00		https://resh.edu.ru/	
40	Спуски и подъёмы во время	1	0	0		https://resh.edu.ru/	выполнять переход с

	прохождения учебной дистанции						передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	0	00		https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0		https://resh.edu.ru/	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);

43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
50	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
51	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/	

52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
54	Перевод мяча за голову	1	0	0		https://resh.edu.ru/	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).
55	Перевод мяча за голову	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
60	Тактические действия при	1	0	0		https://resh.edu.ru/	

	выполнении углового удара						
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 степени. Правила ТБ.	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 степени)	1	0	0		https://www.gto.ru/	Беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
68	Фестиваль «Мы и ГТО»	1	0	0		https://www.gto.ru/	

	(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Предметные результаты
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	8а-02.09 8в-03.09 8г-04.07 8д-6.09 8е-02.09	https://resh.edu.ru/	Проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	8а-03.09 8в-07.09 8г-09.07 8д-07.09 8е-07.09	https://resh.edu.ru/	«Всестороннее и гармоничное физическое развитие» технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной

							физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0	8а-09.09 8в-10.09 8г-11.09 8д-09.09 8е-09.09	https://resh.edu.ru/	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	8а-10.09 8в-14.09 8г-14.09 8д-14.09 8е-14.09	https://resh.edu.ru/	Проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	0	0	8а-16.09 8в-17.09 8г-18.09 8д-16.09 8е-16.09	https://resh.edu.ru/	Составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
6	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0	8а-17.09 8в-21.09	https://resh.edu.ru/	

					8г-21.09 8д-21.09 8е-21.09		
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	0	8а-23.09 8в-24.09 8г-25.09 8д-23.09 8е-23.09	https://resh.edu.ru/	
8	Акробатические комбинации	1	0	0	8а-24.09 8в-28.09 8г-28.09 8д-28.09 8е-28.09	https://resh.edu.ru/	
9	Акробатические комбинации	1	0	0	8а-30.09 8в-01.10 8г-02.10 8д-30.09 8е-30.09	https://resh.edu.ru/	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	8а-01.10 8в-05.10 8г-01.10 8д-05.10 8е-05.10	https://resh.edu.ru/	Выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	0	0	8а-14.10 8в-15.10 8г-16.10 8д-14.10 8е-14.10	https://www.gto.ru/	Выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	8а-15.10 8в-19.10 8г-19.10 8д-19.10 8е-19.10	https://resh.edu.ru/	Выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: под-	1	0	0	8а-21.10 8в-22.0	10	

	тягивание из вися на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				8г-23.10 8д-21.10 8е-21.10		
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	8а-22.10 8в-26.10 8г-26.10 8д-26.10 8е-26.10	https://resh.edu.ru/	Выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	8а-28.10 8в-29.10 8г-30.10 8д-28.10 8е-28.10	https://resh.edu.ru/	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0	8а-29.10 8в-02.11 8г-02.11 8д-02.11	https://resh.edu.ru/	

					8е-02.11		
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	0	8а-04.11 8в-05.11 8г-06.11 8д-04.11 8е-04.11	https://resh.edu.ru/	Выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
18	Бег на длинные дистанции	1	0	0	8а-05.11 8в-09.11 8г-09.11 8д-09.11 8е-09.11	https://resh.edu.ru/	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	0	0	8а-11.11 8в-12.11 8г-13.11 8д-11.11 8е-11.11	https://www.gto.ru/	
20	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	8а-12.11 8в-16.11 8г-16.11 8д-16.11 8е-16.11	https://resh.edu.ru/	
21	Правила и техника выполнения	1	0	0	8а-25.11	https://www.gto.ru/	

	норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами				8в-.26.11 8г-.27.11 8д-25.11 8е-.25.11		
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	8а-.26.11 8в-29.11 8г-29.11 8д-.29.11 8е-29.11	https://resh.edu.ru/	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	0	0	8а-02.12 8в-03.12 8г-04.12 8д-02.11 8е-02.11	https://www.gto.ru/	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	8а-03.12 8в-07.12 8г-07.12 8д-07.12 8е-07.12	https://www.gto.ru/	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	0	8а-09.12 8в-10.12 8г-11.12 8д-09.12 8е-09.12	https://resh.edu.ru/	
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	8а-10.12 8в-14.12 8г-14.12 8д-14.12 8е-14.12	https://resh.edu.ru/	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);
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	8а-16.12 8в-17.12 8г-18.12 8д-16.12 8е-16.12	https://resh.edu.ru/	
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	8а-13.12 8в-21.12 8г-21.12 8д-21.12 8е-21.12	https://resh.edu.ru/	
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	8а-23.12 8в-24.12 8г-25.12 8д-23.12 8е-23.12	https://resh.edu.ru/	
30	Торможение боковым	1	0	0	8а-24.12	https://resh.edu.ru/	

	скольжением				8в-28.12 8г-28.12 8д-28.12 8е-28.12		
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	8а-15.01 8в-13.01 8г-13.01 8д-13.01 8е-13.01	https://resh.edu.ru/	
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	0	0	8а-15.01 8в-16.01 8г-17.01 8д-15.01 8е-15.01	https://resh.edu.ru/	
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0		https://www.gto.ru/	
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1	0	0		https://resh.edu.ru/	Соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплы-	1	0	0		https://resh.edu.ru/	

	вание дистанции способом кроль на груди						
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1	0	0		https://resh.edu.ru/	Выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	0		https://www.gto.ru/	Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
46	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
47	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		https://resh.edu.ru/	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);
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		https://resh.edu.ru/	

51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
52	Прямой нападающий удар	1	0	00		https://resh.edu.ru/	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);
53	Прямой нападающий удар	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
56	Тактические действия в защите	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
57	Тактические действия в нападении	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических	1	0	00		https://resh.edu.ru/	

	приёмов						
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/	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 действий в условиях игровой деятельности).
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
62	Правила игры в мини-футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
63	Правила игры в мини-футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением	1	0	0		https://www.gto.ru/	Выполнять тестовые задания комплекса

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)						ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	0	0		https://www.gto.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Предметный результат
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	9А-03.09 9Б-02.09	https://www.gto.ru/	
2.	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0	9а,б-04.09	https://resh.edu.ru/	отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака
3.	Бег на короткие дистанции	1	0	0	9б-09.09 9а-10.09	https://www.gto.ru/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий техническо-
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0	9а.б-11.09	https://www.gto.ru/	подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; трен

							роваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных возрастно-половых особенностей.
5.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	9б-16.09 9а-17.09	https://resh.edu.ru/	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;
6.	Восстановительный массаж. Банные процедуры. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	0	9а.б-18.09	https://www.gto.ru/	использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0	9б-23.09 9а-24.09	https://www.gto.ru/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; тренироваться в упражнениях ОФП и СФП подготовки с учётом индивидуальных возрастно-половых особенностей.
8.	Бег на длинные дистанции	1	0	0	9а,б-25.09	https://www.gto.ru/	использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
9.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	9б-30.09	https://resh.edu.ru/	измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования

							индивидуальных занятий спортивной профессионально-прикладной физической подготовкой;
10.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	9а,б-02.10	https://resh.edu.ru/	определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
11.	Занятия физической культурой и режим питания.	1	0	0	9б-14.10 9а-15.10	https://resh.edu.ru/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативов требований комплекса ГТО;
12.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	9б-16.10	https://resh.edu.ru/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0	9б-21.10 9а-22.10	https://www.gto.ru/	
14.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	0	9а,б-23.10	https://www.gto.ru/	
15.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	0	9б-28.10 9а-29.10	https://www.gto.ru/	
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	9а,б-30.10	https://www.gto.ru/	
17.	Ведение мяча.	1	0	0	9б-04.11 9а-05.11	https://resh.edu.ru/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол;
18.	Передача мяча.	1	0	0	9а,б-06.11	https://resh.edu.ru/	взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении;
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	9б-11.11 9а-12.11	https://www.gto.ru/	
20.	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	9а,б-	https://resh.edu.ru/	

					13.11		защите;
21.	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0		96-25.11 9а-26.11	https://resh.edu.ru/	
22.	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	9а,б- 27.11	https://resh.edu.ru/	
23.	Длинный кувырок с разбега	1	0	0	9а-02.12	https://resh.edu.ru/	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений повышенными требованиями к технике выполнения (юноши); составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, включением элементов размахивания соскока вперед способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамиды элементами степ-аэробики акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
24.	Кувырок назад в упор	1	0	0	9а,б-03.12	https://resh.edu.ru/	
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	96-07.12 9а-08.12	https://www.gto.ru/	
26.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0	9а,б-09.12	https://resh.edu.ru/	
27.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0	96-14.12 9а-15.12	https://resh.edu.ru/	
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	9а,б-16.12	https://www.gto.ru/	
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	96-21.12 9а-22.12	https://www.gto.ru/	
30.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	9а,б-23.12	https://resh.edu.ru/	
31.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	96-28.12 9а-29.12	https://resh.edu.ru/	
32.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		https://resh.edu.ru/	

33.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		https://www.gto.ru/	
34.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
35.	Упражнения черлидинга	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
36.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/	Совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
37.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
38.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
39.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
40.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
41.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
42.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		https://www.gto.ru/	
43.	Плавание брассом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/	соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, мятником; выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
44.	Повороты при плавании брассом	1	0	0		https://resh.edu.ru/	
45.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0		https://www.gto.ru/	
46.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	68	0	0		https://resh.edu.ru/	совершенствовать технику

47.	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	https://resh.edu.ru/	действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол; взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;	
48.	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	https://resh.edu.ru/		
49.	Удары. Блокировка	1	0	0	https://resh.edu.ru/		
50.	Ведение мяча.	1	0	0	https://resh.edu.ru/		
51.	Приемы мяча. Передачи мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/		
52.	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	https://resh.edu.ru/		
53.	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	https://resh.edu.ru/		
54.	Прыжки в высоту	1	0	0	https://resh.edu.ru/		совершенствовать технику беговых прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплексов ГТО; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
55.	Прыжки в высоту	1	0	0	https://resh.edu.ru/		
56.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	0	https://resh.edu.ru/		
57.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	0	https://resh.edu.ru/		
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	https://www.gto.ru/		
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	https://www.gto.ru/		
60.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	https://www.gto.ru/		
61.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	https://resh.edu.ru/		
62.	Бег на длинные дистанции	1	0	0	https://resh.edu.ru/		

63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0		https://www.gto.ru/
64.	Бег на короткие дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru/
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0		https://www.gto.ru/
66.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	0		https://www.gto.ru/
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0		https://www.gto.ru/
68.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	0		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Учебник. Физическая культура: 5-9 класс: учебник/ А.П. Матвеев. – 13-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФГИС «Моя школа» - <https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1. <https://resh.edu.ru/>

2. <https://www.gto.ru/>

3. <https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/>

