МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ярославской области

Управление образования города Переславля-Залесского

МОУ СШ № 9

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора по УМР	Директор МОУ СШ №9
_____	_____	_____
Божченко Е.В	Завьялова Е.В	Бубнова Л.Д
Протокол заседания МО №1 от «31» 08 2023 г.	Протокол МС №1 от «31» 08 2023 г.	Приказ №98/03-од от «31» 08 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9"
Дата: 2023.10.13 12:31:39 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2045000)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Переславль-Залесский 2023-2024г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через

гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости

передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре (Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – Стандарты второго поколения), с учетом авторской программы под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича \ Рабочие программы. Физическая культура 1–11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся (компакт-диск) изд.– Волгоград: Учитель, 2012 (www.uchitel-izd.ru) с учётом методического письма о преподавании учебных предметов «Физическая культура» Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2015/2016 уч.г. (составители: Рощина Г. О., к.п.н., заведующий кафедрой укрепления и сохранения здоровья участников образовательного процесса ГОАУ ЯО ИРО, Кочегарова С. В., директор СОШ № 20, г. Рыбинск, Волгин С. И., к.п.н., доцент кафедры укрепления и сохранения здоровья участников образовательного процесса ГОАУ ЯО ИРО.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 5-8 классы: под. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012 г. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что она строится как продолжение и развитие программы начальной школы. Программа рассчитана на 72 ч. в год (2 часа в неделю). Программой предусмотрено проведение: контрольных тестов.

Цель рабочей программы: - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач:

- укреплять здоровье, развивать основные физические и психические качества организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей, корригирующей направленностью и плаванием;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности изучения на второй ступени образования.

2.Общая характеристика учебного предмета

Данная программа рассчитано на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура является частью образовательной области и разработан с учетом логики учебного процесса общего среднего образования, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика курса физическая культура 8 класса требует особой организации учебной деятельности школьников в форме: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Физическая культура играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества. Практическая сторона образования по физической культуре — это двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств определяют его физическую работоспособность, духовная - с интеллектуальным развитием человека, формированием характера и общей культуры. Духовно богатый человек выстраивает отношения с другими людьми на основе взаимопонимания и отзывчивости, умения вслушиваться в себя и находить в самом себе нужные жизненные решения. Иными словами, быть толерантным. Духовное здоровье является сложным сочетанием основных качеств личности и общественного сознания, обеспечивающим жизнеспособность человека и всего общества.

Практическая полезность двигательной (физкультурной) деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональные состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы и т.д.

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

Новизна данной программы определяется реализацией личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов, а также рядом принципов, определяющих основы развития как собственно процесса образования, так и его учебного содержания.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: организации самостоятельной работы, творческой деятельности, организации группового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции по волейболу, баскетболу, футболу, дни «Здоровья», спортивные соревнования по видам спорта.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Теоретические сведения «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» просматривается в процессе уроков в течение всего учебного года.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии оценивания характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно – оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьной образовательный стандарт.

Количественные критерии оценивания определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие *методы:* опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательные действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и с сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами
и умениями осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся **умеет**: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны предоставлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, волейболу, лыжной подготовки – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

О*ценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную деятельность.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Преподавание физкультуры ведется объяснительно-показательными и системно-деятельностными методами. Качество усвоения теоретического и практического материала проверяется через текущий и итоговый контроль. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Формы проверки: внешней, взаимной и самоконтроль.

Раздел «Знания о физической культуре» включает в себя такие темы: «История физической культуры», «Физическая культура (основные понятия)» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно – ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. Это физические упражнения и двигательные действия из базового вида спорта (легкой атлетики, гимнастика с основами акробатики, спортивных игр).

Тема «Прикладно–ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств.

В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий учебный раздел лыжные гонки извлечены из программы в виду отсутствия материально технической базы. В свою очередь тема «Плавание» вводится в учебный процесс с наличием соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образования за счет третьего урока физкультуры.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 классе оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1) положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
2) накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
3) достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватное способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно- практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию физических, психических и нравственных качеств;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности, уважительное отношение к окружающим, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

- использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека, формирование физической красоты с помощью укрепления и сохранения здоровья;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности, находить компромиссы.

В области физической культуры:

- использование физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся при совместной деятельности;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности.

В области эстетической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

В области физической культуры:

- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1 «Знания о физической культуре» Всего 2часа

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями, на спортивных снарядах, баскетболом, волейболом, футболом и плаванием в бассейне. Правила спортивных соревнований по баскетболу, волейболу и их назначение.

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.

Учащиеся научится: - характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.

Адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на физическое, психические и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Учащиеся научится: - руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции;

- **раскрывать** понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся научится: - определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;

- **использовать** правила подбора и составления физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий;

- **определять** дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении;

- **отбирать** основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Раздел 2 «Физическое совершенствование»

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью». Всего 13часов.

Тема «Легкая атлетика» - 13 часов

Тема «Беговые упражнения» - (7ч.)

Знания о физической культуре

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическое совершенствование

Беговые упражнения: бег на короткие и средние дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка.* Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. *Элементы техники национальных видов спорта (бег с палкой).*

Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Учащиеся научится: - характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований;

- **раскрывать** понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека;

- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;

- **применять** беговые упражнения для развития физических качеств;

- **взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности;

- **включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;

- **готовить** места занятий, подбирать одежду и обувь;

- **выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять;

- **проводить** занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.

К.Т.: - бег 30м с высокого старта с опорой на руку, сек. (мальчики - 6,1; девочки – 6,4);
- кросс – 1000м. без учета времени.

Тема «Прыжковые упражнения. Метание мяча» (6ч.)

Физическое совершенствование

Прыжковые упражнения. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 7 – 9 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. *Элементы техники национальных видов спорта (тройной прыжок с места, с разбега; прыжки через нарты), сюжетно-образные и обрядовые игры.*

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка.* Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Учащиеся научится: - анализировать технику движений прыжка в длину с разбега и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.

К.Т.: Прыжки в длину с места, см. (мальчики – 160; девочки – 150)

Физическое совершенствование

Метание малого мяча. Обучение техники метания малых мячей с места, с разбега (трех шагов) на дальность и в вертикальную неподвижную мишень. *Элементы техники национальных видов спорта (метание тынзяна), сюжетно-образные и обрядовые игры.*

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка*. Специальные, подводящие упражнения для метания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Судейство соревнований по метанию малого мяча на дальность (в качестве помощника судьи).
Учащиеся научится: - анализировать технику движений при метании малых мячей на дальность и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.

К.Т.: Метание малого мяча с разбега на дальность, м.

Раздел 2: «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Всего 2 часа.

Тема «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели» – 2 часа

Знания о физической культуре. Требования безопасности и гигиенические правила при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания
Физическое совершенствование
Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы для формирования телосложения.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)
Учащиеся научится: - руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции;

- **определять** назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;

- **использовать** правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий;

- **отбирать** основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Раздел 3: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Гимнастика с основами акробатики» (14 ч.)

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях акробатическими упражнениями, опорных прыжков

Физическое совершенствование

Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

Акробатические упражнения и комбинации - *девочки:* кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках; *мальчики:* кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика *(девочки)* - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки)

Опорные прыжки – *девочки*: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок; *мальчики:* прыжок через гимнастического козла ноги врозь

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Учащиеся научится: - знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;

- **анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения;
- **описывать** технику акробатических упражнений, составлять и выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений;
- **осваивать** технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности;
- **осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;
- **описывать** технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности;

Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах.

Физическое совершенствование

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. *Гимнастическое бревно - девочки:* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.

Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики: вис согнувшись, вис прогнувшись; из виса стоя прыжком упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.

Гимнастическая перекладина (высокая) - мальчики: подтягивание в висе

Гимнастические брусья (параллельные) - мальчики: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; хождение на руках и размахивания в упоре; соскок из седа на бедре.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девочки: смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотами вправо и влево.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Учащиеся научится: - описывать технику упражнений на гимнастическом бревне *(девочки),* на гимнастической перекладине *(мальчики)* и составлять комбинации из числа разученных упражнений;

- описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять и выполнять комбинации из числа разученных упражнений

К.Т.: - подтягивание в висе (м), девочки на низкой перекладине.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 72ч–8 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		VII	VIII
1	***Базовая часть***	**84**	**58**
1.1	Основы знаний о физической культуре, плаванию, об основах туристической подготовки.	в процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	21	13
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	14
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18	14
1.6	Лыжная подготовка	18	14
2	***Вариативная часть***	**18**	**14**
2.1	Баскетбол	14	11
2.2	Кроссовая подготовка	4	6
	Итого	**102**	**72**

Тема «Спортивные игры»

Тема «Баскетбол» - (11 час)

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об бегание лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; игра по упрощенным правилам.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по баскетболу (в качестве помощника судьи).

Учащиеся научится: - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;

- **выполнять** основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно;
- **взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности;
- **моделировать** технику игровых действий и приемов;
- **выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;

К.Т.: - ведение мяча в движении с изменением направления.

Тема «Волейбол» - (14 час)

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху стоя на месте и в движении; игра по упрощенным правилам.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу (в качестве помощника судьи).

Учащиеся научится: - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;

- **выполнять** основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно;
- **взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;
- **моделировать** технику игровых действий и приемов;
- **выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;

К.Т.: - техника передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу;
- техника выполнения нижней прямой подачи мяча.

Раздел 5 «Лыжная подготовка». Всего 14 часов.

Инструктаж по ТБ и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход-повторение, работа рук и ног при передвижении. Эстафеты на лыжах. Повороты в движении. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. П/игры. Сочетание лыжных ходов. Подъем наискось «полуелочкой». Подвижные игры. Повороты переступанием. Преодоление препятствий на лыжах различными способами: перепрыгиванием, перешагиванием, прыжки с небольших трамплинов. Сочетание лыжных ходов при передвижении на лыжах до 2 км.

Учащиеся научится: - передвигаться на лыжах, сохраняя равновесие;

- **выполнять** попеременно-двухшажным ходом; выполнять повороты в движении; чередовать ходы, выполнять торможение, сочетание лыжных ходов; выполнять повороты переступанием и подъемы; применять ранее изученные лыжные ходы; применять изученные приемы передвижения на лыжах.
- **взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, игровых действий и приемов;
- **моделировать** технику лыжных ходов, поворотов на месте и в двтжении, игровых действий и приемов;
- **выполнять** различные лыжные ходы, повороты, спуски, подъёмы;

К.Т.: - техника передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу;
- техника выполнения нижней прямой подачи мяча.

Раздел 4 «Физкультурно-оздоровительная деятельность». *Всего 2 часа.*

Тема «Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры» - 2 часа

Знания о физической культуре. *Физическая культура (основные понятия).* Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Адаптивная физическая культура как

система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления

Физическое совершенствование

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания [на профилактику и лечения при нарушениях опорно-двигательного аппарата (сколиоза, плоскостопия, остеохондроза), центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения].

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Учащиеся научится: - обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе;

- выполнять с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Раздел 5 «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью». Всего 2 часа.

Тема «Прикладно – ориентированная подготовка» - 2 часа

Физическое совершенствование

Прикладно–ориентированные упражнения. Требования безопасности на занятиях прикладно–ориентированными упражнениями. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности; запрыгивание и спрыгивание с ограниченной площадки; преодоление препятствий. Лазанье по канату в три приема, передвижение в висе на руках *(мальчики),* по гимнастической стенке *(девочки)*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Учащиеся научится: - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

К.Т.: - передвижение в висе на руках (мальчики), по гимнастической стенке (девочки)

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Наименование разделов, тем	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Раздел «Физическое совершенствование»	**-раскрывать** понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека; **- выполнять** легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании; **- применять** беговые упражнения для развития физических качеств; **- взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного
1.1	Тема «Легкая атлетика»	

		освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности; - **включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; - **готовить** места занятий, подбирать одежду и обувь; - **выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять; - **проводить** занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности **анализировать** технику движений прыжка в длину с разбега и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
2	Раздел 2 «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	- **руководствоваться** правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции; - **определять** назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; -**использовать** правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий; - **отбирать** основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.
2.1.	Тема «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели» учебной недели	
3	Раздел 3 «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»	- **анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения; - **описывать** технику акробатических упражнений, составлять и выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений; - **осваивать** технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности; - **осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации; - **описывать** технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности; **организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; - **выполнять** основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно; - **взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности; - **моделировать** технику игровых действий и приемов; - **выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
3.1	Тема «Гимнастика с основами акробатики»	
3.2	Спортивные игры	
4	Раздел 4 «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	-**обосновывать** целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе; -**выполнять** с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
4.1.	Тема «Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и	

	корригирующей физической культуры»	
5	Раздел 5 «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»	**- преодолевать** естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.
5.1	Тема «Прикладно-ориентированная подготовка»	

9 КЛАСС

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 классов составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, федерального базисного учебного плана 2004года и примерной программы по физической культуре основного общего образования,

При разработке программы использовалась «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов» (под общей редакцией доктора педагогических наук В. И. Ляха и кандидата наук А.А. Зданевича.-М.-: Просвещение, 2012). Данная программа адаптированна к имеющимся материально-техническим ресурсам образовательного учреждения.

- В программу также вошли методические рекомендации и учебные нормативы (тесты) разработанные группой педагогов и утвержденные городским методическим объединением учителей физической культуры г. Переславля-Залесского.

Нормативно-правовые и инструктивно-методические документы

- Закон РФ «Об образовании»
- Приказ МО РФ от 5.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Приказ МО РФ от 9.03.2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
- Письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Приказ Минобрнауки России от 23.12.2009 №822 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2011-2012 учебный год

- Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

- Письмо Минобразования России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»
- Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2008. № 164 «О внесении изменений в ФКГОС РФ от 05.03.2004 № 1089»
- Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»
- Письмо МО РФ «О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов (9-11) общеобразовательной школы» №142/11 от 3.02.1995.
- Приказ Минздрава РФ «Распределение школьников на медицинские группы» № 495, декабрь 1986.
- Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Под общ. ред. Е.Б. Евладовой. – М., 2009.
- Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 12.01.2006 г. №23/01-10 «О рабочих программах учебных курсов»
- Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 31.01.2006 г. №244/01-10 «О переходе на новые стандарты»
- Приказ Департамента образования Администрации Ярославской области от 12.05.2006 г. №01-03/318 «Об утверждении регионального учебного плана»
- Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 14.09.2006 г. № 01-10/2757 «О реализации БУП – 2004»
- Письмо Департамента образования и Департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 14.02.2008 №612/01-11 и № 745/02 «Об освобождении от занятий физической культурой, организации работы и аттестации обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе»
- Письмо Департамента образования Ярославской области от 10.05.2007 № 881/01-10 «Об организации проведения дифференцированного зачета и государственной итоговой аттестации по физической культуре выпускников IX и XI классов общеобразовательных учреждений области»
- Письмо Департамента образования Ярославской области от 18.04.2007 № 637/01-10 «О проведении физкультурных минуток вобщеобразовательных учреждениях области»

- Письмо Департамента образования Ярославской области от 30.12.2009 № 5359/01-10 «Об организации коррекционной работы в специальных коррекционных учреждениях, классах VII вида»
- Письмо Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 № 1589/01 – 10 «О введении третьего часа физической культуры в образовательных учреждениях области».
- Письмо Департамента образования Ярославской области от 25.07.2014 № 2231/01 – 10 «Об организации образовательного процесса в 2014-2015 учебном году».

В соответствии с БУП-2004 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 № 1589/01 – 10 «О введении третьего часа физической культуры в образовательных учреждениях области» учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 6–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники, имеющие государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год.

Физическая культура – основная школа

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура	5-7	Просвещение
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура	8-9	Просвещение

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание предметных тем и примерное распределение учебных часов на их изучение. Программа предназначена для практического использования в МОУ СОШ № 9.

Основная цель программы — сохранение единого образовательного пространства и преемственности между ступенями образования, предупреждение учебных перегрузок, соблюдение общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных государственным стандартом.

Специфика обучения детей в том, что в 9А,Б классах обучаются дети, имеющие специальную группу А:

С обучающимися предмет преподается в особом режиме. Для них применяется индивидуальный подход, подбираются специальные физические упражнения, рекомендованные школьным врачом. Комплексы упражнений подбираются для общего оздоровления и предотвращение развития болезни.

Для учащихся , имеющих специальную группу А, создается ситуация успеха. По желанию обучающихся на уроке могут присутствовать их

родители. Учитель регулярно консультируется с медицинской сестрой и детским врачом.

В данном классе обучаются несколько детей, имеющих рекомендации ПМПК VII вида. Для данных детей применяются подходы:

1. **Личностно-ориентированный подход**, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка
2. **Дифференцированный подход** предполагает форму организации учебной деятельности для различных групп учащихся.

При работе с обучающимися с ЗПР учитывается::

1. Обучающимся с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому применяются приёмы концентрации внимания.
2. Обучающиеся с ЗПР нуждаются в большем количестве проб. Чтобы освоить новые физические упражнения, детям с ЗПР даётся возможность неоднократно повторить их за учителем.
3. Интеллектуальная недостаточность детей с ЗПР проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Инструкции даются поэтапно, задача формулируется предельно четко и конкретно.
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Для профилактики переутомления используются разные виды деятельности.
5. Для каждого обучающегося создаётся ситуация успеха.
6. Для формирования культуры здорового образа жизни на уроках физкультуры проводятся профилактические беседы, подбирается соответствующая тематика проектов, спортивных игр, направленных на повышение познавательного интереса, формирование произвольных форм поведения, развитие психологических основ учебной деятельности.
9. На уроках используются коррекционные приемы с целью индивидуализации обучения детей с ЗПР в условиях интегрированного класса (упражнения на коррекцию осанки, на повышение подвижности суставов, регуляцию веса, дыхательные упражнения и др).

Структура документа

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку, требования к уровню подготовки выпускников, основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности человек формируется как целостная личность, проявляющаяся в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной

деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности.

Цель основного общего образования по физической культуре.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств учащихся, творческое использование средств физической культуры для организации здорового образа жизни школьников. В соответствии с этим рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей.

Основное общее образование:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей обучаемых;
- формирование у обучающихся культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение ими навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их истории, современном развитии и роли в формировании здорового образа жизни.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

Раздел «Требования к уровню подготовки выпускников» полностью соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта общего образования. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: знать/понимать, уметь и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Выпускники должны
знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

• выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации) и технические действия спортивных игр;

• выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, а также адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

• осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, а также контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

• осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

• для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Распределение учебных часов

В рабочей программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент-лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и кроссовой подготовке.

Календарно-тематическое планирование в 6-9-х классах предусматривает обучение и совершенствование базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта: лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры[1], лыжную подготовку[2], элементы единоборств[3], плавание[4], основ туристической подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения

---

[1] Баскетбол, волейбол.

[2] При неблагоприятных условиях возможна замена лыжной подготовки на кроссовую подготовку.

[3] В связи с отсутствием данного компонента в государственном стандарте по предмету физическая культура 6 часов в 7 классе и 9 часов в 8-9 классах переданы на раздел «гимнастика».

[4] В связи с отсутствием соответствующих условий для проведения уроков плавания на всех ступенях образования практические уроки заменяются теоретическими, а также проведением имитационных упражнений по данному виду спорта на уроках по разделу «легкая атлетика».

сложности элементов на базе ранее пройденных. Третий час проводится в виде урока-игры, соревнований. Тематика урока отвечает разделу программы.

Ввиду отсутствия в образовательном учреждении условий для проведения практических занятий по плаванию акцент делается на изучение теоретических основ данного вида деятельности, возможно освоение практических навыков в самостоятельных занятиях обучающимися.

Изучение теоретических вопросов о физкультурное – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности предполагается на каждом уроке в соответствии с темой.

При распределении учебного материала по триместрам в разделе «Знания» предусмотрено изучение тем по истории возникновения спорта, Олимпийских игр, основных видах спорта, личной гигиене и влиянии занятий физическими упражнениями на организм, основам здорового образа жизни, методике самостоятельных занятий, техники безопасности и оказанию первой медицинской помощи, а также по основам туристической подготовки. На изучение данных тем можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждом триместре или в начале каждого нового учебного блока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Аттестация обучающихся планируется по триместрам с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

По окончании основной школы предусмотрена сдача дифференцированного зачета обучающимися, в соответствии с письмом департамента образования Ярославской области № 881/01-10 от 10.05.2007г. «Об организации проведения дифференцированного зачета и государственной (итоговой) аттестации по физической культуре выпускников IX и XI классов общеобразовательных учреждений области».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		VI	VII	VIII	IX	
1	***Базовая часть***	**75**	**81**	**84**	**84**	
1.1	Основы знаний о физической культуре, плаванию, об основах туристической подготовки.	в процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	21	21	21	21	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	
1.4	Элементы единоборств	–	6	9	9	
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	
1.6	Лыжная подготовка	18	18	18	18	
2	***Вариативная часть***	**27**	**21**	**18**	**18**	
2.1	Баскетбол	18	16	14	14	
2.2	Кроссовая подготовка	9	5	4	4	
	Итого	**102**	**102**	**102**	**102**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляцыи и самоконтроля

Естественные основы

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение индивидуальных тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение индивидуальных тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Виды единоборств и их назначение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях единоборствами. Гигиена борца. Основные технические приемы защиты и самообороны. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

5-9 классы. Правила гигиены и безопасности при занятиях на лыжах. Элементы техники попеременного двухшажного хода – подседание, отталкивание, одноопорное скольжение.
Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного. Техника одновременного одношажного хода (основной вариант), одновременного двухшажного хода. Коньковый ход. Торможение упором и "плугом". Совершенствование стоек спуска и подъема на склонах различной крутизны. Повороты. Развитие быстроты передвижения на лыжах на отрезках 60-100 м. Равномерное передвижение на лыжах до 3 км.

Плавание

5–9 классы. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем.

Основы туристской подготовки

5–9 классы. Знания об истории развития туризма, туристические путешествия. Организации туристического быта: личное и групповое снаряжение, питание, привалы и ночлеги.

Упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазание, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.
Техника безопасности при проведении туристических походов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление

ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 размахиванияи 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	Дополнительная информация
		Всего	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737	
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль	8		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737	

	"Легкая атлетика")				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737	
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
2.3	Зимние виды спорта	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/

	(модуль "Зимние виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
Итого по разделу		91			
Раздел 3. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2.3	Зимние виды спорта	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

	(модуль "Зимние виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263136
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
2.3	Зимние виды спорта	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/

	(модуль "Зимние виды спорта")				
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/
2.3	Зимние виды спорта	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/

	(модуль "Зимние виды спорта")				
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
3	Олимпийские игры древности	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
4	Режим дня	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
5	Наблюдение за физическим развитием	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
7	Определение состояния организма	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
8	Составление дневника по физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
9	Упражнения утренней зарядки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
12	Упражнения на развитие гибкости	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/

13	Упражнения на развитие координации	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
14	Упражнения на формирование телосложения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
18	Опорные прыжки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
19	Опорные прыжки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
23	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
24	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
25	Бег на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
26	Бег на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
29	Метание малого мяча в	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/

	неподвижную мишень			
30	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
41	Техника ловли мяча	1		ubject/lesson/7459/stahttps://resh.edu.ru/srt/262737

42	Техника ловли мяча	1		ubject/lesson/7459/stahttps://resh.edu.ru/srt/262737
43	Техника передачи мяча	1		ubject/lesson/7459/stahttps://resh.edu.ru/srt/262737
44	Техника передачи мяча	1		ubject/lesson/7459/stahttps://resh.edu.ru/srt/262737
45	Ведение мяча стоя на месте	1		ubject/lesson/7459/stahttps://resh.edu.ru/srt/262737
46	Ведение мяча стоя на месте	1		ubject/lesson/7459/stahttps://resh.edu.ru/srt/262737
47	Ведение мяча в движении	1		ubject/lesson/7459/stahttps://resh.edu.ru/srt/262737
48	Ведение мяча в движении	1		ubject/lesson/7459/stahttps://resh.edu.ru/srt/262737
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		ubject/lesson/7459/stahttps://resh.edu.ru/srt/262737
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
51	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
52	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
53	Прямая нижняя подача мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
54	Прямая нижняя подача мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
55	Приём и передача мяча снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
56	Приём и передача мяча снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
57	Приём и передача мяча сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
58	Приём и передача мяча сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
59	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
60	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
61	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
62	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
63	Удар по мячу внутренней	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702

	стороной стопы			
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
72	Обводка мячом ориентиров	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	полу. Эстафеты			
84	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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
89	Правила и техника выполнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
3	История первых Олимпийских игр современности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
4	Составление дневника физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
5	Физическая подготовка человека	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
6	Основные показатели физической нагрузки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/

	подготовкой					
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
12	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
13	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
15	Опорные прыжки через	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/

	гимнастического козла					
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
21	Лазание по канату в три приема	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
22	Лазание по канату в три приема	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
23	Упражнения ритмической	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/

	гимнастики					
24	Упражнения ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
25	Упражнения ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
28	Спринтерский бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
29	Спринтерский бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
30	Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
31	Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
33	Прыжковые упражнения:	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/

	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»					
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
40	Упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/

	лыжной подготовки					
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
48	Остановка двумя	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/

	шагами и прыжком					
49	Упражнения в ведении мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
50	Упражнения в ведении мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
56	Приём мяча двумя руками снизу в	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/

	разные зоны площадки					
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
62	Игровая деятельность с	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/

	использованием приёма мяча снизу и сверху					
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
76	Правила и техника выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты					
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
83	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				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
84	Правила и техника выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
87	Правила и техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	места толчком двумя ногами. Эстафеты					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
94	Правила и техника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
98	Правила и техника выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
5	Тактическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
6	Способы и	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/

	процедуры оценивания техники двигательных действий					
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
12	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
13	Акробатические пирамиды	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
14	Стойка на голове с	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/

	опорой на руки					
15	Стойка на голове с опорой на руки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
22	Лазанье по канату в два приёма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
23	Лазанье по канату в два приёма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
24	Преодоление	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/

	препятствий наступанием					
25	Преодоление препятствий наступанием	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
28	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
29	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
35	Торможение на лыжах способом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/

	«упор»					
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
42	Спуски и подъёмы во время	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/

	прохождения учебной дистанции					
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
44	Передача мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
45	Передача мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
46	Ловля мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
47	Ловля мяча после отскока от пола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
50	Бросок мяча в корзину двумя	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/

	рукам от груди после ведения					
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
54	Верхняя прямая подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
55	Верхняя прямая подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

58	Перевод мяча за голову	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
59	Перевод мяча за голову	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

66	Тактические действия при выполнении углового удара	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

	приёмов					
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
75	Правила и техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м					
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
81	Правила и техника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
88	Правила и техника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

	выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
96	Правила и техника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

	выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)					
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
4	Коррекция нарушения осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
5	Коррекция избыточной массы тела	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

7	Составление планов для самостоятельных занятий	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
9	Профилактика умственного перенапряжения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
10	Упражнения для профилактики утомления	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
12	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
13	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
20	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
21	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
22	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
23	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
24	Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
25	Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
26	Прыжок в длину с разбега способом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

	«прогнувшись»					
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
32	Техника передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

	одновременным бесшажным ходом					
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
36	Торможение боковым скольжением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
37	Торможение боковым скольжением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
45	Проплывание учебных дистанций	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
46	Проплывание учебных	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

	дистанций					
47	Повороты с мячом на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
48	Повороты с мячом на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
51	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
52	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
57	Прямой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

	нападающий удар					
58	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
61	Тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
62	Тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
63	Тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
64	Тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
66	Игровая	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

	деятельность с использованием разученных технических приёмов					
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
69	Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
70	Правила игры в мини-футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
73	История ВФСК ГТО, возрождение	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

	ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
77	Правила и техника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м					
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
82	Правила и техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
85	Правила и техника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762

	выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762

	гимнастической скамье					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762

	туловища из положения лежа на спине					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762

	электронное оружие)					
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762

	выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени					
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
4	Восстановительный массаж	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
5	Восстановительный массаж	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
6	Банные процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
7	Измерение функциональных резервов организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792

	упражнениями и активного отдыха					
9	Занятия физической культурой и режим питания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
12	Длинный кувырок с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
13	Кувырок назад в упор	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
16	Гимнастическая	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792

	комбинация на параллельных брусьях					
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
20	Упражнения черлидинга	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
21	Упражнения черлидинга	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792
22	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
23	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
24	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
25	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
26	Прыжки в длину	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448

	«прогнувшись»					
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
30	Прыжки в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
31	Прыжки в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
36	Передвижение одновременным одношажным	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

	ходом					
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
40	Плавание брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
41	Плавание брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
42	Повороты при плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
43	Повороты при плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
44	Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
45	Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
46	Передача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
47	Передача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
48	Приемы и броски мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/

49	Приемы и броски мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
52	Приемы и броски мяча после ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
57	Приёмы и передачи в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
58	Приёмы и передачи в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
59	Удары	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
60	Удары	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/

61	Блокировка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
62	Блокировка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
63	Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
64	Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
65	Приемы мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
66	Приемы мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
67	Передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
68	Передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
69	Остановки и удары по мячу с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
70	Остановки и удары по мячу с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
71	Остановки и удары по мячу в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
72	Остановки и удары по мячу в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/

	выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
77	Правила и техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/

	норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м					
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
82	Правила и техника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км					/
83	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				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
84	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				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
85	Правила и техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

	скамье					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

	положения лежа на спине					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

	(пневматика или электронное оружие)					
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени					
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

• Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Мнаева А.П.Уроки физической культуры.Методические рекомендации 5-9 классы.Просвещение,2014

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

-«Российская электронная школа» resh.edu.ru

-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/ -ВФСКГТО(gto.ru)