

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 301  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято  
Педагогическим Советом  
ГБОУ средней школы № 301  
Протокол от 31.05.2023г. № 7

Утверждаю  
Директор ГБОУ средней школы № 301  
\_\_\_\_\_ Е.С. Спиридонова  
Приказ от 31.05.2023 № 199

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
(предмет, курс)  
Класс 5 а  
на 2023-2024 учебный год**

**Разработана**

Ксенофонтов Р.А.  
Ф.И.О.

учитель физической культуры

должность

Санкт-Петербург

2023г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 408 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***



Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и

регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча

двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

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

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

#### Модуль «Зимние виды спорта».

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

#### Модуль «Плавание».

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

#### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

#### Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***  
*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*



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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с

места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным

отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

#### Футбол.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим

ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>



					<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

2.5	Подвижные игры	8	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

					<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.6	Подвижные игры	6	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

					<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

					<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.6	Подвижные игры	3	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		94			
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

					<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на уроках легкой атлетики. ФК в основной школе	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
3	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 2x10, 3x10, 4x10, 5x10.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
4	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 с 5-6 м.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
5	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега с ходьбой.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
6	Равномерный бег 10 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

7	Олимпийские игры древности	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Бег на 1000м. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>



13	Оздоровительные мероприятия в учебной деятельности	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14	Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
15	Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
16	ТБ. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
17	Кувырок вперед и назад. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
18	Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Смешанные висы.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
19	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Подтягивания.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
20	Два кувырка вперед с места. Два кувырка назад. Мост из положения лежа.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
21	Поднимание прямых ног в висе. Подтягивания. Смешанные висы Опорный прыжок: вскок в упор присев.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
22	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

23	Лазание по канату в три приема. Подтягивания из виса лежа.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
24	Вис на согнутых руках. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
25	Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
26	Совершенствование висов. Подтягивания. Эстафеты.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
27	Соединение элементов в акробатический комплекс.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
28	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
29	Эстафеты с элементами гимнастики	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
30	Режим дня	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
31	Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
32	Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
33	ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
34	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте левой и правой рукой.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

35	Стойка и перемещение. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
36	Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении шагом.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
37	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с шагом. Орган осязания - кожа	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
39	Бросок двумя руками от головы с места после ловли мяча.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
40	Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Остановка двумя шагами.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
41	Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
42	Бросок двумя руками снизу с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
43	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Бросок	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	одной рукой от плеча с места после ловли мяча.					
44	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
45	Наблюдение за физическим развитием	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
46	ТБ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты с элементами волейбола.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
47	Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Биологическое созревание организма, наследственность.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
48	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра «летучий мяч»	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
49	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Линейная эстафета.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
50	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

51	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
52	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
53	Передача двумя руками сверху в парах (тройках, четверках) в движении. Режим труда и отдыха.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
54	Передача двумя руками сверху в парах (тройках, четверках) в движении. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
55	Освоение техники нижней прямой подачи с 3-6 м. Эстафеты.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56	Игра в волейбол по упрощенным правилам с акцентом на передачи	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
57	Игра в волейбол по упрощенным правилам с акцентом на подачи	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
58	Составление дневника по ФК	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
59	ТБ. Бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Бег с ускорением 60 м. органы	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

	пищеварения. Специальные беговые упражнения.					
60	Бег на результат 60 м. эстафеты по кругу. Специальные беговые упражнения. . Челночный бег 6x10.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
61	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность отскока от пола и стены.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
63	Равномерный бег 7 мин. Преодоление препятствий. Игра «Разведчики и часовые»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
64	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Перестрелка»	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
65	Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
66	Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
67	Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Симвлика и ритуалы ОИ	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Высокий старт с пробеганием отрезков 15-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Финиширование. Бег 3х50. Эстафеты линейные, передача палочки.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
3	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
4	Бег с ускорением, пробежки по виражу и по прямой 3-5х30-50м. Семенящий бег.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
5	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега, приземление. Прыжок в длину с места. Составление планов индивидуальных занятий	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
6	Равномерный бег 8 мин Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м. Метание с 4-5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>



7	Физическая подготовка человека	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8	Правила ТБ на уроках. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Бег на 1000м. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Бег на 1000м. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Эстафеты	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
15	Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
16	Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
17	ТБ. Строевой шаг. Смыкание и размыкание на месте. Кувырок вперед, кувырок назад. Игра «Паучки». Страховка и помощь во время занятия.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
18	Группировка. Перекаты. Два кувырка вперед и один назад слитно. Стойка на лопатках. Упражнения для разогрева.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
19	«Мост» из положения стоя с помощью. Группировка, перекаты. Три кувырка вперед и два назад слитно.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
20	Акробатическая комбинация..	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
21	Смешанные висы. Вис на высокой и низкой перекладине. «Мост» из	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>

	положения стоя с помощью. Игра «Перестрелка»					
22	Выполнение подтягивания в висе. Вис лежа, вис присев. Подъем переворотом в упор.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
23	Прыжок ноги врозь. «Мост» из положения стоя с помощью. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Выбивало»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
24	Прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
25	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках слитно. Три кувырка вперед слитно. ОРУ с мячами.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
26	Лазание по канату в три приема. Подтягивание. Стойка на голове. Игра «Листья, желуди, орехи».	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
27	Лазание по канату в три приема. Стойка на голове. Разучивание акробатического элемента – «колесо»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
28	Акробатический комплекс. Биодинамические характеристики физических упражнений.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

29	Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
30	Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
32	ТБ. Стойка игрока. Бег с изменением направления, остановка двумя ногами.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
33	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом вперед. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
34	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча с отскоком об пол на месте в парах. правила баскетбола.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
35	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте. Сердце и его тренировка.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
36	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Игра мини-баскетбол.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
37	Ловля и передача мяча от игрока, стоящего на месте. Ведение мяча с	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	обводкой стоек. Бросок одной и двумя руками с места.					
38	Ловля и передача мяча в тройках, круге, квадрате. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
39	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера. Передача мяча одной рукой в движении. Игра 2х2, 3х3.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
40	Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2х2,3х3. Правила и организация избранной игры.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
41	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
42	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки и броска на оценку. Ведение мяча с ускорением.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
43	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.					
44	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение через заслон.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
45	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передача с отскоком об пол в движении. Игра 3x3.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
46	Закаливающие процедуры	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
47	ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
48	Ходьба, бег и выполнение заданий. Стойка и перемещение. Строение тела человека.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
49	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
50	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Игра в мини-волейбол	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

51	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра в мини-волейбол. Органы дыхания и кровообращения.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
52	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
53	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
54	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
55	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нервная система	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

57	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. Механическое движение	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
58	Комбинации из разученных элементов в парах. тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
59	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
60	Передача мяча, прием мяча, подача мяча на оценку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
61	ТБ. Высокий старт и старт с опорой на одну руку с пробеганием отрезков 20-30 м. стартовый разгон.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Бег со старта гандикапом 1-2х30-40м. Переменный бег на отрезках 200-300 м. правила соревнований в беге, прыжках и метании.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
63	Прыжки в длину с места, с 7-9 шагов разбега. Упражнения для улучшения прыгучести.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>



64	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность., на дальность в коридор 5-6 м.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
65	Равномерный бег 9 мин. Преодоление препятствий. Масса тела.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
66	Бег 2x200м. Встречная эстафета на отрезках 30-40 м.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
67	Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Бег с ускорением 40-60 м. специальные прыжковые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
3	Бег на результат 60 м. игра «Перестрелка»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
4	Прыжок в длину с места и с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
5	Прыжок в длину на результат.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
6	Ускорения 5х30-50 м. преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Третий лишний.»	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
7	Равномерный бег 9 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «воробьи-вороны»	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

8	Воспитание качеств личности на занятиях ФК и спортом	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
9	Правила ТБ на уроках. Передвижение 2 км	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Эстафеты					
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
17	Способы и процедуры оценивания техники ДД	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
18	ТБ. Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. «мост» из положения лежа.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
19	Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на голове. «Мост» из положения стоя с помощью.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
20	Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост» из положения стоя без помощи.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

21	Стойка на голове с согнутыми руками. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
22	Лазание по канату в три приема. Стойка на голове. Два кувырка вперед и два кувырка назад слитно.	1	0	0	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
23	Мохом одной ноги, толчком другой подъем переворотом. Вис на согнутых руках.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
24	ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	1	0	0	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
25	Подтягивания в висе. Прыжок через козла способом «ноги врозь». ОРУ с обручем.	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
26	Акробатическая комбинация. Эстафеты.	1	0	0	<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
27	Акробатический комплекс.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
28	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
29	ТБ. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях. Повороты с мячом.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

30	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
31	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
32	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
33	Ведение мяча в движении в низкой стойке. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
34	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении в средней стойке с изменением направления.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
35	Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
36	Быстрый прорыв. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
37	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой в	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	движении от плеча с сопротивлением. Учебная игра.					
38	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
39	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления передвижения. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
40	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке на оценку. Ведение мяча с ускорением. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
41	Бросок в движении после ловли мяча. Вырывание и выбивание мяча на месте. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
42	Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча. Владения мячом. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
43	Игра в баскетбол с акцентом на бросок с 2х шагов	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
44	Игра в баскетбол с акцентом передачи	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
45	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
46	Т.б. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

	боком, вперед, назад, скачок с безопорной фазой.					
47	Ходьба, бег пригибной и выполнение заданий. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
48	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
49	Чередование передачи в стену с передачами над собой. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
50	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
51	Передача мяча в парах: встречная; над собой-партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча двумя руками снизу, наброшенного партнером.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
52	Подача мяча в парах на точность. Нападающий удар после подбрасывания партнером, через сетку. Чередование передачи сверху-прием снизу.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>



53	В парах: сочетание передач; сверху – прием снизу. Нападающий удар с передачи из зоны 4. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
54	Сочетание передач; сверху над собой-снизу партнеру. Нападающий удар через игрока зоны 3 последующим переходом в конец колонны.	1	0	0	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
55	Сочетание передач; снизу над собой – сверху партнеру. Подача мяча с уменьшенного расстояния. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
57	Тактика свободного нападения. Удар по летящему мячу, стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
58	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке. Подача через сетку из-за лицевой линии.	1	0	0	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
59	Подача через сетку из-за лицевой линии на оценку. Верхняя и нижняя передача в парах, тройках. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

60	Волейбол с акцентом на прием мяча снизу	1	0	0	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
61	Волейбол с акцентом на подачу мяча в 1 зону	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	История развития Олимпизма в России	1	0	0	<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
63	ТБ. Бег с ускорением 3-4х40-60м. Эстафетный бег 3-5х20-30м. бег по дистанции 50-60 м.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
64	Бег со старта 5-7х20-30 м. Скоростной бег с ходу до 60 м. 2-3 серии. Бег сериями в различных сочетаниях 5х200+100 м.	1	0	0	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
65	Бег на результат 60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
66	Прыжок с небольшого разбега с доставанием подвешенного предмета. Метание мяча на дальность.	1	0	0	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
67	Равномерный бег 11 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Смешанное передвижение до 1500 м.	1	0	0	<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ. Способы учета индивидуальных особенностей	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Бег с ускорением 60-80 м в $\frac{3}{4}$ интенсивности. Низкий старт и стартовый разгон.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
3	Скоростной бег до 70 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью 5-10 раз.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
4	Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Круговая эстафета.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
5	Прыжок в длину. Подбор разбега. Отталкивание. Приземление.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
6	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 12-14 м.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

7	Метание мяча (150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8	Равномерный бег 10 мин. Специальные беговые упражнения.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
9	Равномерный бег 11 мин. Ускорения.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
10	Эстафетный бег. Упражнения с набивными мячами.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
11	Бег 1500 с учетом времени.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
12	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
13	ТБ на уроках ГТО. Бег 30, 60 м Эстафеты	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2000 м Эстафеты	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Эстафеты					
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание и стрельба.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

23	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
24	ТБ. Три кувырка вперед, три кувырка назад. Группировка, перекаты.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
25	Мост и поворот в упор на одном колене.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
26	Длинный кувырок вперед.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
27	Стойка на голове и на руках с помощью. Правила самостраховки и страховки товарища.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
28	«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
29	Лазание по канату в два-три приема. Стойка на голове. «Мост» из положения стоя.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
30	Махом одной ноги и толчком другой подъем переворотом. Смешанные висы.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
31	Смешанные висы. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
32	Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

33	Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
34	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
35	Соединение элементов в акробатический комплекс. Правила самостоятельного выполнения упражнений.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
36	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
37	Акробатический комплекс.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
38	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
39	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
40	Передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
41	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

42	Передачи мяча двумя руками от груди. Передача и ловля мяча с отскоком от пола в парах, тройках. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
43	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
44	Передача и ловля мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
45	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
46	Броски одной рукой с мета после ведения. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
47	Броски одной рукой в движении после ведения и после ловли. Вырывание и выбивание мяча.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
48	Броски одной рукой после ведения с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
49	Перехват мяча. Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>



50	Позиционное нападение и личная защита. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
51	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
52	Броски с разных точек баскетбольной площадки	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
53	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
54	Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок на оценку. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
55	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56	Игра в баскетбол с акцентом на комбинации передач	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
57	Игра в баскетбол с акцентом на защиту	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
58	Игра в баскетбол с акцентом на атакующие приемы	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
59	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

60	ТБ. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
61	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Понятие психическое и физическое здоровье.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
63	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
64	Верхняя прямая подача на расстоянии 5-7 м. нападающий удар по неподвижному мячу и после подбрасывания мяча партнером.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
65	Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более метров. Тактика свободного нападения.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
66	Подача мяча по зонам. Нижняя передача.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
67	Нижняя передача в парах, в тройках с последующим нападающим ударом.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

68	Прием мяча после подачи на месте. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
69	Прием мяча после подачи после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
70	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
71	Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
72	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
73	Нападающий удар в тройках через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача на оценку. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
74	Нападающий удар в тройках через сетку. Прием мячи снизу.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
75	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>

76	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
77	Игра в волейбол с отработкой подач по зонам	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
78	Игра в волейбол с акцентом на прием мяча	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
79	Игра в волейбол с акцентом на передачи мяча	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
80	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
81	ТБ на уроках ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
88	Всестороннее и гармоничное развитие личности	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
89	ТБ. Бег 100м. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
90	Прыжок в длину с места и с разбега. Отталкивание. Эстафетный бег.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
91	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные прыжковые упражнения.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

92	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1x1 с 10-12 м.	1	0	0	<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
93	Равномерный бег 11 мин. Чередование ходьбы и бега. Опорно-двигательная система.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
94	Равномерный бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	0	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
95	Равномерный бег 13 мин. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
96	Смешанное передвижение до 3000 м.	1	0	0	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
97	Равномерный бег 14 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
98	Бег 2 км с учетом времени. Личная гигиена.	1	0	0	<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
99	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
100	Подвижные игры	1	0	0	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
101	Подвижные игры	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
102	Подвижные игры	1	0	0	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

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	ТБ. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 6х10	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Бег на результат 60 м. специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
3	Прыжок в длину на результат. Метание теннисного мяча на дальность с места.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
4	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
5	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1х1 с расстояния: юноши – 18 м, девушки – 12-14 м.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
6	Метание мяча на дальность отскока от стены	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
7	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>



8	Равномерный бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1	0	0	<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
9	Равномерный бег 11 мин. Чередование бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
10	Ускорения 5x30 м. Бег 3x200 м. возрастные особенности развития психических качеств.	1	0	0	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
11	Оказание первой помощи при самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
12	ТБ на уроках ГТО. Бег 30, 60 м Эстафеты	1	0	0	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2000 м Эстафеты	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0	<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Эстафеты	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание и стрельба.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
22	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
23	ТБ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

24	Из упора присев стойка на голове и руках.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
25	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Равновесие на одной руке. Значение гимнастических упражнений для развития силы.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
26	Кувырок назад в стойку на руках с помощью. Кувырок назад в полушпагат.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
27	Переворот в сторону с разбега. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
28	Пять кувырков вперед и назад подряд. Длинный кувырок с трех шагов разбега через низкое препятствие.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
29	Лазание по канату в три приема. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
30	Смешанные висы. Вис на согнутых руках. Удержание угла в сисе. Подтягивания в виси.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
31	Стойка на руках с помощью и без. Ходьба в стойке на руках с помощью.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
32	Повторение ранее изученных упражнений.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

33	Прыжок способом «согнув ноги» через гимнастического козла.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
34	Прыжок боком через гимнастического коня. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
35	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
36	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
37	Акробатический комплекс. Мелкая моторика и ее значение для развития мозга.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
38	Занятия по физической культуре и режим питания	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
39	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
40	ТБ. Перемещения в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Остановки и повороты без мяча и с мяча.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
41	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
42	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

	мяча в низкой, средней и высокой стойке.					
43	Передача мяча в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
44	Передача мяча в тройках с продвижением вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в прыжке одной рукой от плеча.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
45	Учебная игра с акцентом на передачи	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
46	Учебная игра с акцентом на передачи	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
47	Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок двумя руками сверху и двумя руками от плеча в прыжке.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
48	Бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча на месте.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
49	Бросок одной рукой от головы после ведения. Выбивание мяча при ведении. Учебная игра.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
50	Бросок одной рукой от головы из-под щита после передачи в парах при параллельном движении. Перехват мяча. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

51	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на оценку.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
52	Учебная игра с акцентом на ведение	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
53	Учебная игра с акцентом на броски в кольцо	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
54	Действие двух нападающих против одного защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
55	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие трех игроков.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56	Личная защита на своей половине и по всему полю после пауз в игре. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
57	Держание игрока при попытках прохода с мячом. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
58	Учебная игра	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
59	Учебная игра	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
60	Восстановительный массаж	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
61	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

62	ТБ. Перемещение в стоке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед по контурам площадки.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
63	Перемещение шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановок – скачком, двойным шагом. Верхняя и нижняя передача над собой.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
64	Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после передвижения в парах. нападающий удар по неподвижному мячу.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
65	Передача мяча у сетки без перемещения и с перемещением в противоположную колонну. Нижняя прямая подача и прием мяча от подачи. Дыхательные упражнения	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
66	Учебная игра с акцентом на передачи	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
67	Учебная игра с акцентом на передачи	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением в противоположную колонну. Верхняя подача из-за лицевой линии.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
69	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Игрок из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет н/у по	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>

	мячу, брошенному другим игроком вертикально вверх.					
70	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя передача в тройках. Пять подач подряд из-за лицевой линии.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
71	Н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 3, 2.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
72	Учебная игра с акцентом на подачи по зонам	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
73	Учебная игра с акцентом на подачи по зонам	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
74	В парах, один ученик ударом направляет мяч партнеру, который принимает и передает мяч. Передача мяча сверху в прыжке в тройках через сетку.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
75	Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Ученая игра	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
76	Двое игроков поочередно ударами направляют мяч третьему. Передача мяча двумя руками в прыжке через сетку после небольшого разбега.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>



	Учебная игра. Гигиена нервной системы.					
77	Одиночный блок на оценку. Трое игроков располагаются в зонах 5, 6 и 1 и принимают н/у через сетку из зон 2 и 4. Учебная игра.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
78	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в нападение через 3 зону.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
79	Комбинации из основных элементов техники: прием, передача, удар.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
80	Учебная игра	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
81	Учебная игра	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
82	Восстановительный массаж	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
83	ТБ на уроках ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
89	Физиологические процессы организмы, влияние на физкультурную подготовку	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
90	ТБ. Бег 100м. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
91	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции 90-100 м. специальные беговые упражнения.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
92	Бег на результат 60 м и 100 м. правила самоконтроля и гигиены.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

93	Прыжок в длину с места и с разбега. Прыжки в длину с полного разбега.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
94	Метание мяча весом 150 г с места на дальность.	1	0	0	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
95	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
96	Равномерный бег 12 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	0	0	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
97	Равномерный бег 13 мин. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
98	Бег 500 м с 5 ускорениями по 30-40 м. Закаливание организма.	1	0	0	<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
99	Бег умеренной интенсивности 2 км.	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
100	Туристические походы как форма активного отдыха	1	0	0	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
101	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
102	Упражнения на снижение избыточной массы тела	1	0	0	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное  
общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://fizkult-imc.ru/2023-2024-uchebnyj-god-1>

<http://www.teoriya.ru/journals/>

<http://sportteacher.ru/association/>

<http://www.teoriya.ru/>

<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

<http://lesgaft-notes.spb.ru/>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

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

<http://fizkult-frunz.ru/>

<http://www.infosport.ru/sp/>

<http://www.libsport.ru/>

<http://www.infosport.ru>

<http://www.elibrary.ru/>

