

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 111 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол от 16.08.2024г.  
№ 08

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора  
*Григоренко* Н.Н. Жадан  
16.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
*С.П. Бабенко*  
Приказ от 16.08.2024г. № 96



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
среднего общего образования  
для 5-9 классов

Рабочую программу составила  
учитель физической культуры  
Черкащенко И.В.

Донецк, 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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. 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, 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.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **5 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 «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 передаче 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.

## **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.***

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «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.

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее

разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись

(юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика».*

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым

лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной 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 непределёнными 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 «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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 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**

Отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты. В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД:**

– умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;



- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

### **Познавательные УУД:**

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Коммуникативные УУД:**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; – умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно - коммуникационных технологий (ИКТ).

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.

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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; -осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом

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

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

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

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 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	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		8	
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

Итого по разделу	86	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		8	
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований	34	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>



	комплекса ГТО (модуль "Спорт")		
Итого по разделу		68	
<b>Название модуля</b>			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

### 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого по разделу		8	
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований	34	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	комплекса ГТО (модуль "Спорт")		
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

### 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
Итого по разделу		8	
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

Итого по разделу	68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	

### 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
Итого по разделу		8	
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		68	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	
-------------------------------------	-----	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	<b>Знание о физической культуре 3 часа</b>			
1	Физическая культура в основной школе			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
3	Олимпийские игры древности			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
	<b>Способы самостоятельной деятельности 5 часов</b>			
4	Режим дня			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
5	Наблюдение за физическим развитием			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
6	Определение состояния организма			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
7	Составление дневника по физической культуре			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/</a>
8	Организация и проведение самостоятельных занятий			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов</b>			
9	Упражнения утренней зарядки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
12	Упражнения на развитие гибкости			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
13	Упражнения на развитие координации			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
14	Упражнения на формирование телосложения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
15	Гимнастика для глаз			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
16	Упражнения на формирование			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/74">https://resh.edu.ru/subject/lesson/74</a>

	правильной осанки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/38/start/263294/">38/start/263294/</a>
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика 8 часов</b>			
17	Кувырок вперёд и назад в группировке			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</a>
18	Кувырок вперёд ноги «скрестно»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</a>
19	Кувырок назад из стойки на лопатках			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</a>
20	Опорные прыжки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
21	Опорные прыжки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
23	Упражнения на гимнастической лестнице			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
24	Упражнения на гимнастической скамейке			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
	<b>Легкая атлетика 8 часов</b>			
25	Бег на длинные дистанции			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
26	Бег на длинные дистанции			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
27	Бег на короткие дистанции			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
28	Бег на короткие дистанции			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
29	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
30	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
31	Метание малого мяча в неподвижную мишень			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
32	Метание малого мяча на дальность			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
	<b>Спортивные игры. Баскетбол 11 часов</b>			
33	Техника ловли мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
34	Техника ловли мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

35	Техника передачи мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
36	Техника передачи мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
37	Ведение мяча стоя на месте			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
38	Ведение мяча стоя на месте			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
39	Ведение мяча в движении			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
40	Ведение мяча в движении			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
43	Технические действия с мячом			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
	<b>Спортивные игры. Волейбол 11 часов</b>			
44	Прямая нижняя подача мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
45	Прямая нижняя подача мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
46	Приём и передача мяча снизу			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
47	Приём и передача мяча снизу			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
48	Приём и передача мяча сверху			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
49	Приём и передача мяча сверху			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
50	Технические действия с мячом			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
51	Технические действия с мячом			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
52	Технические действия с мячом			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
53	Технические действия с мячом			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
54	Технические действия с мячом			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/261447/">65/start/261447/</a>
	<b>Спортивные игры. Футбол 14 часов</b>			
55	Удар по мячу внутренней стороной стопы			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
56	Удар по мячу внутренней стороной стопы			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
58	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
59	Ведение футбольного мяча «по прямой»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
61	Ведение футбольного мяча "по прямой" с изменением скорости			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
62	Ведение футбольного мяча "по прямой" с изменением скорости			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
64	Ведение футбольного мяча «по кругу»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
65	Ведение футбольного мяча «змейкой»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
66	Ведение футбольного мяча "змейкой"			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
67	Обводка мячом ориентиров			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
68	Обводка мячом ориентиров			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
	<b>Итого- 68 часов Подготовка к выполнению нормативных требований Подготовка к выполнению нормативных требований Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО -34 часа</b>			
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>



	травмах			
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)			
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба			

	(пневматика или электронное)			
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения			<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

**6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	<b>Знания о физической культуре 3 часа</b>			
1	Возрождение Олимпийских игр			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>
3	История первых Олимпийских игр современности			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
	<b>Способы самостоятельной деятельности 5 часов</b>			
4	Составление дневника физической культуры			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/</a>
5	Физическая подготовка человека			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>
6	Основные показатели физической нагрузки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
8	Оценка физической подготовленности			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов</b>			
9	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>
10	Упражнения для коррекции телосложения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
11	Упражнения для профилактики нарушения зрения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
12	Дыхательная гимнастика			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>
13	Упражнения для профилактики нарушений осанки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
14	Упражнения для развития гибкости			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
15	Упражнения на развитие координации движения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>

16	Упражнения утренней гимнастики			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика 8 часов</b>			
17	Акробатические комбинации			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
18	Акробатические комбинации			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>
19	Опорные прыжки через гимнастического козла			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
22	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
23	Лазание по канату в три приема			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>
24	Упражнения ритмической гимнастики			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>
	<b>Легкая атлетика 8 часов</b>			
25	Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>
26	Спринтерский бег			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
27	Спринтерский бег			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
28	Гладкий равномерный бег			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
29	Гладкий равномерный бег			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
30	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
31	Прыжковые упражнения в длину и высоту			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
32	Метание малого мяча по движущейся мишени			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
	<b>Спортивные игры. Баскетбол 11ч</b>			
33	Передвижение в стойке баскетболиста			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>

34	Прыжки вверх толчком одной ногой			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
35	Прыжки вверх толчком одной ногой			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
36	Остановка двумя шагами и прыжком			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
37	Остановка двумя шагами и прыжком			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
38	Упражнения в ведении мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
39	Упражнения в ведении мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
40	Упражнения на передачу и броски мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
41	Упражнения на передачу и броски мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
	<b>Спортивные игры. Волейбол 11 ч</b>			
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/</a>
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/</a>
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/</a>
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/</a>

52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/</a>
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/</a>
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/</a>
	<b>Спортивные игры. Футбол 14 часов</b>			
55	Удар по катящемуся мячу с разбега			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
56	Удар по катящемуся мячу с разбега			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
57	Удар по катящемуся мячу с разбега			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>

66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
	<b>Подготовка к выполнению требований нормативов ГТО-34 часа</b>			
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			<a href="https://www.gto.ru/history">https://www.gto.ru/history</a>
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			<a href="https://www.gto.ru/history">https://www.gto.ru/history</a>
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	<b>Знание о физкультуре. 3 ч</b>			
1	Знания о физической культуре. Спортивные игры			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
2	Способы двигательной деятельности			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
	<b>Способы самостоятельной деятельности. 5 ч</b>			



4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/</a>
5	Тактическая подготовка			<a href="https://infourok.ru/lekcija-tema-takticheskaya-podgotovka-4529229.html">https://infourok.ru/lekcija-tema-takticheskaya-podgotovka-4529229.html</a>
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий			<a href="https://infourok.ru/sistema-ocenki-na-urokah-fizicheskoy-kultury-s-uchetom-trebovanij-fgos-6704436.html">https://infourok.ru/sistema-ocenki-na-urokah-fizicheskoy-kultury-s-uchetom-trebovanij-fgos-6704436.html</a>
7	Планирование занятий технической подготовкой			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов.</b>			
9	Упражнения для коррекции телосложения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/</a>
10	Упражнения для коррекции телосложения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/</a>
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/</a>
12	Упражнения для профилактики нарушения осанки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/</a>
13	Упражнения для профилактики плоскостопия у школьников			<a href="https://cgon.rosпотребнадзор.ru/nasel-eniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/ploskostopie-u-shkolnikov-profilaktika-i-lechenie/">https://cgon.rosпотребнадзор.ru/nasel-eniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/ploskostopie-u-shkolnikov-profilaktika-i-lechenie/</a>
14	Упражнения для профилактики плоскостопия у школьников			<a href="https://cgon.rosпотребнадзор.ru/nasel-eniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/ploskostopie-u-shkolnikov-profilaktika-i-lechenie/">https://cgon.rosпотребнадзор.ru/nasel-eniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/ploskostopie-u-shkolnikov-profilaktika-i-lechenie/</a>
15	Упражнения для профилактики нарушения зрения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/</a>
16	Упражнения для профилактики нарушения зрения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/</a>
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика 8 часов</b>			
17	Акробатические пирамиды			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/310">https://resh.edu.ru/subject/lesson/310</a>

				<a href="#">6/conspect/</a>
18	Стойка на голове с опорой на руки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/</a>
19	Комплекс упражнений степ-аэробики			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/</a>
20	Комбинация на гимнастическом бревне			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/</a>
21	Комбинация на гимнастическом бревне			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/</a>
22	Комбинация на низкой гимнастической перекладине			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/</a>
23	Лазанье по канату в два приёма			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/</a>
24	Лазанье по канату в два приёма			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/conspect/</a>
	<b>Легкая атлетика 8 часов</b>			
25	Преодоление препятствий наступанием			<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-prepyatstviy-klass-3785347.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-prepyatstviy-klass-3785347.html</a>
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом			<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-prepyatstviy-klass-3785347.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-prepyatstviy-klass-3785347.html</a>
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом			<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-prepyatstviy-klass-3785347.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-prepyatstviy-klass-3785347.html</a>
28	Эстафетный бег			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/</a>
29	Эстафетный бег			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/</a>
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/</a>
	<b>Спортивные иры. Баскетбол 11 часов</b>			
33	Передача мяча после отскока от пола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>

34	Передача мяча после отскока от пола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
35	Ловля мяча после отскока от пола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
36	Ловля мяча после отскока от пола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
37	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
39	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
40	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
	<b>Спортивные игры. Волейбол 11 часов</b>			
44	Верхняя прямая подача мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>
45	Верхняя прямая подача мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>
46	Верхняя прямая подача мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>
49	Перевод мяча за голову			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>
50	Перевод мяча за голову			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/</a>
51	Игровая деятельность с использованием разученных			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>

	технических приёмов			
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
	<b>Спортивные игры. Футбол 14 часов</b>			
55	Средние и длинные передачи мяча по прямой			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
56	Средние и длинные передачи мяча по прямой			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
57	Средние и длинные передачи мяча по диагонали			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
58	Средние и длинные передачи мяча по диагонали			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
59	Тактические действия при выполнении углового удара			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
60	Тактические действия при выполнении углового удара			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
66	Игровая деятельность с			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>

	использованием разученных технических приёмов			
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>
	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований нормативов ГТО 34 часа</b>			
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			<a href="https://www.gto.ru/history">https://www.gto.ru/history</a>
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			<a href="https://www.gto.ru/history">https://www.gto.ru/history</a>
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
9	Правила и техника выполнения			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км			
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	на гимнастической скамье			
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени			<a href="https://ria.ru/20230921/festival-1897719467.html">https://ria.ru/20230921/festival-1897719467.html</a>
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени			<a href="https://ria.ru/20230921/festival-1897719467.html">https://ria.ru/20230921/festival-1897719467.html</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		



## 8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	<b>Знания о физической культуре 3 часа</b>			
1	Физическая культура в современном обществе			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
3	Адаптивная и лечебная физическая культура			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/</a>
	<b>Способы самостоятельной деятельности 5 часов</b>			
4	Способы учёта индивидуальных особенностей			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
5	Способы учёта индивидуальных особенностей			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
6	Составление планов для самостоятельных занятий			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
7	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
8	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов</b>			
9	Коррекция нарушения осанки			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/</a>
10	Коррекция избыточной массы тела			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
11	Профилактика умственного перенапряжения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/</a>
12	Профилактика умственного перенапряжения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/</a>
13	Упражнения для профилактики утомления			<a href="https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-pri-utomlienii.html">https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-pri-utomlienii.html</a>
14	Упражнения для профилактики утомления			<a href="https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-pri-utomlienii.html">https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-pri-utomlienii.html</a>
15	Дыхательная и зрительная			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/745">https://resh.edu.ru/subject/lesson/745</a>

	гимнастика			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/">2/conspect/261315/</a>
16	Дыхательная и зрительная гимнастика			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/</a>
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика 8 часов</b>			
17	Акробатические комбинации			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
18	Акробатические комбинации			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
21	Гимнастическая комбинация на перекладине			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
22	Гимнастическая комбинация на перекладине			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>
	<b>Легкая атлетика 8 часов</b>			
25	Бег на короткие дистанции			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
26	Бег на средние дистанции			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
27	Бег на длинные дистанции			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
28	Бег на длинные дистанции			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
29	Прыжки в длину с разбега			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
30	Прыжки в длину с разбега			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
31	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
32	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a>
	<b>Спортивные игры Баскетбол 11 часов</b>			
33	Повороты с мячом на месте			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
34	Повороты с мячом на месте			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>

				<a href="#">3/start/</a>
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
36	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
37	Передача мяча одной рукой снизу			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
38	Передача мяча одной рукой снизу			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
39	Передача мяча одной рукой снизу			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
40	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
41	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
42	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
43	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
	<b>Спортивные игры. Волейбол 11 часов</b>			
44	Прямой нападающий удар			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/</a>
45	Прямой нападающий удар			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/</a>
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/</a>
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/</a>
48	Тактические действия в защите			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a>
49	Тактические действия в защите			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a>
50	Тактические действия в нападении			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a>
51	Тактические действия в нападении			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a>
52	Игровая деятельность с использованием разученных			<a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-po-teme-igrovyey-">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-po-teme-igrovyey-</a>

	технических приёмов			<a href="https://uprazhneniya-po-sovershenstvovaniyu-tehnicheskikh-priemov-igry-volejbol-6503883.html">uprazhneniya-po-sovershenstvovaniyu-tehnicheskikh-priemov-igry-volejbol-6503883.html</a>
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			<a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-po-teme-igrovye-uprazhneniya-po-sovershenstvovaniyu-tehnicheskikh-priemov-igry-volejbol-6503883.html">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-po-teme-igrovye-uprazhneniya-po-sovershenstvovaniyu-tehnicheskikh-priemov-igry-volejbol-6503883.html</a>
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
	<b>Спортивные игры. Футбол 14 часов</b>			
55	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a>
56	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a>
57	Остановка мяча внутренней стороной стопы			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a>
58	Остановка мяча внутренней стороной стопы			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a>
59	Правила игры в мини-футбол			<a href="https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html">https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html</a>
60	Правила игры в мини-футбол			<a href="https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html">https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html</a>
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
63	Игровая деятельность по правилам классического футбола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
66	Игровая деятельность по правилам классического футбола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
67	Игровая деятельность по правилам классического футбола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>
68	Игровая деятельность по правилам классического футбола			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>

	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований нормативов ГТО 34 ч</b>			
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			<a href="https://www.gto.ru/history">https://www.gto.ru/history</a>
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			<a href="https://www.gto.ru/history">https://www.gto.ru/history</a>
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	мяча весом 150г			
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
33	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени			<a href="https://infourok.ru/individualnyj-proekt-my-sdaem-gto-9-klass-5210659.html">https://infourok.ru/individualnyj-proekt-my-sdaem-gto-9-klass-5210659.html</a>
34	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени			<a href="https://infourok.ru/individualnyj-proekt-my-sdaem-gto-9-klass-5210659.html">https://infourok.ru/individualnyj-proekt-my-sdaem-gto-9-klass-5210659.html</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	План	Ф ак т	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	<b>Знания о физической культуре 3 часа</b>			
1	Здоровье и здоровый образ жизни			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/</a>
2	Туристские походы как форма активного отдыха			<a href="https://infourok.ru/statya-na-temu-turisticheskij-pohod-kak-forma-aktivnogo-otdyha-5117448.html">https://infourok.ru/statya-na-temu-turisticheskij-pohod-kak-forma-aktivnogo-otdyha-5117448.html</a>
3	Профессионально-прикладная физическая культура			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
	<b>Способы самостоятельной деятельности 5 часов</b>			
4	Восстановительный массаж			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html</a>
5	Восстановительный массаж			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html</a>
6	Измерение функциональных резервов организма			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/</a>
7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/</a>
8	Занятия физической культурой и режим питания			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/main/</a>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов</b>			
9	Утренняя зарядка			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
10	Утренняя зарядка			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
11	Упражнения для нервной системы			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
12	Упражнения для нервной системы			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
13	Упражнения для снижения избыточной массы тела			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
14	Упражнения для снижения избыточной массы тела			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>



15	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
16	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика 8 часов</b>		
17	Длинный кувырок с разбега		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
18	Кувырок назад в упор		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
19	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 ч</b>		
25	Бег на короткие дистанции		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
26	Бег на короткие дистанции		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
27	Бег на длинные дистанции		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
28	Прыжки в длину «прогнувшись»		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/</a>
29	Прыжки в длину «согнув ноги»		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/</a>
30	Прыжки в высоту		<a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-visotu-klass-1364828.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-visotu-klass-1364828.html</a>
31	Прыжки в высоту		<a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-visotu-klass-1364828.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-visotu-klass-1364828.html</a>
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>
	<b>Спортивные игры.</b>		

	<b>Баскетбол 11 часов</b>			
33	Ведение мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>
34	Ведение мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>
35	Передача мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>
36	Передача мяча			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>
37	Приемы и броски мяча на месте			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
38	Приемы и броски мяча на месте			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
39	Приемы и броски мяча на месте			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
40	Приемы и броски мяча в прыжке			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
41	Приемы и броски мяча после ведения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
42	Приемы и броски мяча после ведения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
43	Приемы и броски мяча после ведения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>
	Спортивные игры. Волейбол 11 ч			
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-voleybol-podacha-myacha-klass-3469643.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-voleybol-podacha-myacha-klass-3469643.html</a>
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-voleybol-podacha-myacha-klass-3469643.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-voleybol-podacha-myacha-klass-3469643.html</a>
45	Приёмы и передачи мяча на месте			<a href="https://infourok.ru/urok-po-volejbolu-9-klass-peredachi-myacha-6459982.html">https://infourok.ru/urok-po-volejbolu-9-klass-peredachi-myacha-6459982.html</a>
47	Приёмы и передачи мяча на месте			<a href="https://infourok.ru/urok-po-volejbolu-9-klass-peredachi-myacha-6459982.html">https://infourok.ru/urok-po-volejbolu-9-klass-peredachi-myacha-6459982.html</a>
48	Приёмы и передачи мяча на месте			<a href="https://infourok.ru/urok-po-volejbolu-9-klass-peredachi-myacha-6459982.html">https://infourok.ru/urok-po-volejbolu-9-klass-peredachi-myacha-6459982.html</a>
49	Приёмы и передачи в движении			<a href="https://infourok.ru/urokprezentaciya-voleybol-tehnika-priema-i-peredachi-myacha-737443.html">https://infourok.ru/urokprezentaciya-voleybol-tehnika-priema-i-peredachi-myacha-737443.html</a>
50	Приёмы и передачи в движении			<a href="https://infourok.ru/urokprezentaciya-voleybol-tehnika-priema-i-">https://infourok.ru/urokprezentaciya-voleybol-tehnika-priema-i-</a>

			<a href="http://peredachi-myacha-737443.html">peredachi-myacha-737443.html</a>
51	Удары		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-voleybol-napadayuschiy-udar-klass-3432114.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-voleybol-napadayuschiy-udar-klass-3432114.html</a>
52	Удары		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-voleybol-napadayuschiy-udar-klass-3432114.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-voleybol-napadayuschiy-udar-klass-3432114.html</a>
53	Блокировка		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-gruppovoe-blokirovanie-v-igre-v-volejbol-4936431.html">https://infourok.ru/prezentaciya-gruppovoe-blokirovanie-v-igre-v-volejbol-4936431.html</a>
54	Блокировка		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-gruppovoe-blokirovanie-v-igre-v-volejbol-4936431.html">https://infourok.ru/prezentaciya-gruppovoe-blokirovanie-v-igre-v-volejbol-4936431.html</a>
	<b>Спортивные игры. Футбол 14 часов</b>		
55	Ведение мяча		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vedeniya-futbolnogo-myacha-5331155.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vedeniya-futbolnogo-myacha-5331155.html</a>
56	Ведение мяча		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vedeniya-futbolnogo-myacha-5331155.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vedeniya-futbolnogo-myacha-5331155.html</a>
57	Приемы мяча		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-futbola-klassifikaciya-tehniki-futbola-4316803.html">https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-futbola-klassifikaciya-tehniki-futbola-4316803.html</a>
58	Приемы мяча		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-futbola-klassifikaciya-tehniki-futbola-4316803.html">https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-futbola-klassifikaciya-tehniki-futbola-4316803.html</a>
59	Передачи мяча		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-futbola-klassifikaciya-tehniki-futbola-4316803.html">https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-futbola-klassifikaciya-tehniki-futbola-4316803.html</a>
60	Передачи мяча		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-futbola-klassifikaciya-tehniki-futbola-4316803.html">https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-futbola-klassifikaciya-tehniki-futbola-4316803.html</a>
61	Остановки и удары по мячу с места		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-futbol-udary-po-myachu-ostanovka-myacha-6324593.html">https://infourok.ru/prezentaciya-futbol-udary-po-myachu-ostanovka-myacha-6324593.html</a>
62	Остановки и удары по мячу с места		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-futbol-udary-po-myachu-ostanovka-myacha-6324593.html">https://infourok.ru/prezentaciya-futbol-udary-po-myachu-ostanovka-myacha-6324593.html</a>
63	Остановки и удары по мячу в движении		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/ostanovka-i-udary-po-myachu-v-dvizhenii-prezentatsiya.html">https://multiurok.ru/index.php/files/ostanovka-i-udary-po-myachu-v-dvizhenii-prezentatsiya.html</a>

64	Остановки и удары по мячу в движении			<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/0snovnaia-tekhnika-v-futbole-prezentatsiia.html">https://multiurok.ru/index.php/files/0snovnaia-tekhnika-v-futbole-prezentatsiia.html</a>
65	Игровая деятельность с использованием изученных элементов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
66	Игровая деятельность с использованием изученных элементов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
67	Игровая деятельность с использованием изученных элементов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
68	Игровая деятельность с использованием изученных элементов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
1	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований нормативов ГТО 34 ч</b>			
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	06.09		<a href="https://www.gto.ru/history">https://www.gto.ru/history</a>
3	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	13.09		<a href="https://www.gto.ru/history">https://www.gto.ru/history</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	20.09		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	27.09		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	04.10		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	11.10		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	18.10		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	25.10		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
10	Правила и техника выполнения	08.11		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км			
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	15.11		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	22.11		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	29.11		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	06.12		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
15	Правила техники безопасности в ГТО. Первая медицинская помощь	13.12		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	20.12		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	27.12		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 3 км или 5 км			
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см			

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см				
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)				
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м				
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. –девушки. Эстафеты				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:				

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м				
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м				
33	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени				
34	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени				

**Описание материально – технического и учебно – методического обеспечения.  
ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ**

№	Оборудование, инвентарь	Количество
1.	Площадка для игры в бадминтон, с/и	1-2
2.	Сетка для игры в бадминтон, волейбол	1-2
3.	Секундомер	1
4.	Ракетки для игры в бадминтон	10-штук
5.	Воланы	20- штук
6.	Теннисные мячи	10 штук
7.	Скакалки	10- штук
8.	Гимнастическая скамейка	4-5 штуки
9.	Канат для перетягивания	1
10.	Рулетка	1
11.	в/мячи	5
12.	б/мячи	15
13.	Свисток	2
14.	Кегли	12
15.	Эстафетные палочки	13
16.	Нестандартный инвентарь	
17.	Гимнастические маты	6
18.	Гимнастические лавки	8
19.	Учебные гранаты	2

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4. Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
5. Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
6. Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»



7. Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
8. Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
9. Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
10. Физическая культура: 5-й класс: учебник, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
11. Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
12. Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
13. Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
14. Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/ Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
15. Физическая культура. Шахматы в школе, 6 класс/ Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
16. Физическая культура. Шахматы в школе, 7 класс/ Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

