

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Северо-Восточное управление

ГБОУ СОШ № 3 города Похвистнево

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
естественно-научных

дисциплин

Л.О.Фомина

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора

по УВР А.Г.Колеганова

от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Л.А.Козлова

Приказ № 326-од от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

г.Похвистнево, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные

достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех шагов разбегается.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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.

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 (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с

максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на

повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития

и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток 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);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
1.3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
2.2	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
2.3	Измерение индивидуальных показателей физического развития		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.4	Упражнения для профилактики нарушения осанки		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.5	Организация и проведение самостоятельных занятий		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки				В процессе урока https://resh.edu.ru/
1.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки				В процессе урока https://resh.edu.ru/
1.3	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации				В процессе урока https://resh.edu.ru/
1.4	Упражнения на формирование телосложения				В процессе урока https://resh.edu.ru/
1.5	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений				В процессе урока https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	1,5	13,5	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4	0.25	3.75	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	0.25	4.75	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	24	1,5	22,5	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.5	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0.5	7.5	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.7	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0.75	9.25	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.8	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	0,75	8,25	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	1,25	13,75	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru

Итого по разделу	102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	15	87	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
1.3	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.2	Техническая подготовка и её значение для человека. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

	двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания		
2.3	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	В процессе урока	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.4	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	В процессе урока	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.5	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	В процессе урока	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	В процессе урока	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
-----	--	------------------	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	2	13	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.2	Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4	0,25	3,75	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.3	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	0,25	4,75	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	24	2	22	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

2.5	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.6	Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0,5	9,5	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.7	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	11	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.8	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	1	8	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	0	11	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
1.3	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.		В процессе урока		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

2.2	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	В процессе урока	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	В процессе урока	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	В процессе урока	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и профилактики общего утомления и остроты зрения.	В процессе урока	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
-----	---	------------------	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	2	13	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.2	Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4	0,25	3,75	https://resh.edu.ru/
2.3	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	0,25	4,75	
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	24	2	22	
2.5	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.6	Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0,5	9,5	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.7	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	11	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.8	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	1	8	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	0	11	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

Итого по разделу	102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	8	94	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль- ные работы	Практичес- кие работы		
1	<i>Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")</i> . Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Вводный инструктаж. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	0	1	4-8.09	https://multiurok.ru/files/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoi-kultu.html
2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека Медленный бег. Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м	1	0	1	4-8.09	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-zdorovyi-obraz-zhizni-dlia-uchashchi.html
3	Олимпийские игры древности. Контроль техники бега на 30 м.	1	0.25	0.25	4-8.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
4	Режим дня. Знакомство со странами древних олимпийских игр. Медленный бег. ОРУ. Бег 60м. Финиширование.	1	0	1	11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/

5	Наблюдение за физическим развитием. Контроль техники бега на 60 м. Челночный бег 3x10м.	1	0.25	0.75	11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места.	1	0	1	11-15.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/
7	Определение состояния организма. Контроль прыжка в длину с места. Тройной прыжок с места.	1	0.25	0.75	18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/
8	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Медленный бег. ОРУ. Тройной прыжок с места.	1	0	1	18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/
9	Упражнения утренней зарядки. Медленный бег. ОРУ. Равномерный бег до 7 мин. Тройной прыжок с места.	1	0	1	18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Медленный бег. ОРУ. Равномерный бег до 7 мин. Тройной прыжок с места.	1	0	1	25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Контроль: бег 300 м.	1	0,25	0,75	25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/
12	Упражнения на развитие гибкости. Равномерный бег 10 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	0	1	25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/
13	Упражнения на развитие координации. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	0	1	02-06.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/
14	Упражнения на формирование телосложения. Контроль: метание теннисного мяча на дальность.	1	0,25	0,75	02-06.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/

15	Медленный бег. ОРУ. Контроль: бег 1000 м. Эстафеты.	1	0,25	0,75	02-06.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/
16	Волейбол. Модуль «Спортивные игры». Т.Б. на уроке по спортивным играм. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча двумя руками сверху.	1	0	1	09-13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/
17	ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Прямая нижняя подача.	1	0	1	09-13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/
18	ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Прямая нижняя подача.	1	0	1	09-13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/
19	ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Прямая нижняя подача.	1	0,25	0,75	16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. Эстафета.	1	0	1	16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/
21	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/
22	ОРУ. Броски в кольцо одной рукой в движении после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/
23	Броски в кольцо одной рукой в движении после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/
24	ОРУ. Броски в кольцо одной рукой в движении после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	0,25	0,75	23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/
25	Модуль «Гимнастика». ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. ОРУ. Висы	1	0	1	07-10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/

	и упоры.					
26	Строевые упражнения. ОРУ. М: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивания в висе; поднимания прямых ног в висе. Д: смешанные висы; подтягивания из вися лежа. Лазание по канату	1	0	1	07-10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
27	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Контроль подтягивание	1	0,25	0,75	13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
28	Строевые упражнения. ОРУ. М: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивания в висе; поднимания прямых ног в висе. Д: смешанные висы; подтягивания из вися лежа. Лазание по канату	1	0	1	13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
29	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Лазание по канату.	1	0	1	13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
30	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Контроль: лазание по канату.	1	0,25	0,75	20-24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
31	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Лазание по канату.	1	0	1	20-24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
32	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1	0	1	20-24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/

33	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1	0	1	27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/
34	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием. Прыжок ноги врозь.	1	0	1	27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/
35	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием. Прыжок ноги врозь.	1	0	1	27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/
36	Контроль: опорный прыжок, ноги врозь.	1	0,25	0,75	04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/
37	Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. ОРУ. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения.	1	0	1	04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
38	Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. ОРУ. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения.	1	0	1	04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
39	Медленный бег. ОРУ. Контроль: прыжки через скакалку за 15 сек.	1	0,25	0,75	11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
40	ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1	0	1	11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
41	ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1	0	1	11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
42	Контроль выполнения кувырков вперед, назад.	1	0	1	18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
43	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ.	1	0	1	18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/

	Акробатическая комбинация					
44	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация	1	0	1	18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
45	Контроль: одиночная строевая подготовка	1	0,25	0,75	25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
46	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация	1	0	1	25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
47	Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	1	0,25	0,75	25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
48	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация	1	0	1	09-12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
49	<i>Модуль "Зимние виды спорта"</i> . Лыжная подготовка. ТБ на уроке по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1	0	1	09-12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
50	Одновременный безшажный ход. Подъем полуелочкой.	1	0	1	15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
51	Одновременный безшажный ход. Подъем полуелочкой.	1	0	1	15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
52	Учет техники одновременного безшажного хода, подъема полуелочкой.	1	0,25	0,75	15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
53	Совершенствовать попеременный двухшажный ход Торможение плугом. Повороты переступанием	1	0	1	22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
54	Совершенствовать попеременный двухшажный ход Торможение плугом. Повороты переступанием	1	0	1	22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
55	Учет техники попеременного двухшажного хода,	1	0,25	0,75	22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
56	Торможения плугом, повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.	1	0	1	29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/

57	Учет техники торможения плугом, поворотов переступанием	1	0,25	0,75	29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
58	Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 3 км с переменной скоростью.	1	0	1	29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
59	Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 3 км с переменной скоростью.	1	0	1	05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
60	Прохождение дистанции 1 км. М: 6,30–7,00-7,40 Д: 7,00–7,30-8,10	1	0,25	0,75	05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/
61	Волейбол (модуль "Спортивные игры"). Т/Б на уроке по спортивным играм. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры.	1	0	1	05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
62	ОРУ. Передача двумя руками сверху над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Прямая нижняя подача. «Пасовка волейболистов».	1	0	1	12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
63	ОРУ. Передача двумя руками сверху над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Прямая нижняя подача. «Пасовка волейболистов».	1	0	1	12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
64	ОРУ. Передача двумя руками сверху над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Прямая нижняя подача. «Пасовка волейболистов».	1	0	1	12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
65	Контроль: передача мяча двумя руками сверху над собой.	1	0,25	0,75	19-23.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
66	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	19-23.02	
67	Контроль: прием мяча двумя руками снизу перед собой.	1	0,25	0,75	19-23.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
68	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	26.02-01.03	
69	Баскетбол (модуль "Спортивные игры"). История баскетбола. Основные правила игры в	1	0	1	26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

	баскетбол. Основные приемы игры.					
70	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. правилам. Бросок мяча в движении после ведения. Игра по упрощенным	1	0	1	26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
71	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. правилам. Бросок мяча в движении после ведения. Игра по упрощенным	1	0	1	04-07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
72	Контроль техники ведения мяча с изменением направления.	1	0,25	0,75	04-07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
73	ОРУ. Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	04-07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
74	ОРУ. Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
75	Контроль броска мяча на два шага после ведения.	1	0,25	0,75	11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
76	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
77	Контроль «штрафной бросок».	1	0,25	0,75	18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
78	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
79	<i>Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")</i> . Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	0	1	18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
80	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	0	1	01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

81	Медленный бег. ОРУ. Контроль: Прыжок в длину (способом согнув ноги) . Эстафеты.	1	0,25	0,75	01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
82	Медленный бег. ОРУ. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега (способом «перешагивния»). Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
83	Медленный бег. ОРУ. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега (способом «перешагивния»). Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	08-12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
84	Медленный бег. ОРУ. Контроль: Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега (способом «перешагивния») .	1	0,25	0,75	08-12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
85	Медленный бег до 10 мин. ОРУ. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	0	1	08-12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/
86	Равномерный бег 10-12 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	0	1	15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/
87	Контроль метания теннисного мяча М: 25 – 22 – 19 Д; 22 – 19 – 16	1	0,25	0,75	15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/
88	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</i> . История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	15-19.04	https://www.gto.ru/
89	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1	22-26.04	https://www.gto.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	22-26.04	https://www.gto.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м . Эстафеты	1	0,25	0,75	22-26.04	https://www.gto.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	02-03.05	https://www.gto.ru/

93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0,25	0,75	06-08.05	https://www.gto.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	13-17.05	https://www.gto.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0,25	0,75	13-17.05	https://www.gto.ru/
96	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	13-17.05	https://www.gto.ru/
97	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	20-24.05	https://www.gto.ru/
98	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	20-24.05	https://www.gto.ru/
99	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0,25	0,75	20-24.05	https://www.gto.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0,25	0,75		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	15	97		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т/Б на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. ОРУ. Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30-40 м.	1	0	1	4-8.09	https://sch1159s.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5ffc3fc838276.pdf
2	<i>Истоки развития олимпизма в России.</i> Строевые упражнения. ОРУ. Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30-60 м. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	4-8.09	https://fb.ru/article/359547/olimpiyskie-dvijeniya-v-rossii-istoriya-i-razvitie-rossiyskie-olimpiyskie-chempiony
3	<i>Олимпийское движение в СССР и современной России.</i> Контроль техники бега на 30 м. М: 5,0 - 5,3 - 5,6 Д; 5,2 – 5,9 – 6,1 Челночный бег 3x10м.	1	0,25	0,75	4-8.09	https://fb.ru/article/359547/olimpiyskie-dvijeniya-v-rossii-istoriya-i-razvitie-rossiyskie-olimpiyskie-chempiony
4	<i>Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.</i> Медленный бег. ОРУ. Бег 60м. Финиширование. Челночный бег 3x10м.	1	0	1	11-15.09	https://pandia.ru/text/80/288/81378.php
5	<i>Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</i> Контроль техники бега на 60 м. М:9,9-10,3 - 10,8 Д; 10,5–11,0–11,5.	1	0,25	0,75	11-15.09	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2017/03/20/soblyudeniya-pravil-lichnoy-gigieny-v-protsesse
6	<i>Тактическая подготовка.</i> Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места.	1	0	1	11-15.09	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2023/01/31/takticheskaya-podgotovka-sportsmena
7	<i>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.</i> Контроль прыжка в длину с места. М: 180 -	1	0,25	0,75	18-22.09	https://cyberpedia.su/8x4b5.html

	170 - 150 Д; 170 – 160 – 145					
8	<i>Планирование занятий технической подготовкой.</i> Медленный бег. ОРУ. Тройной прыжок. Челночный бег 3x10	1	0	1	18-22.09	https://pandia.ru/text/80/100/4632.php
9	<i>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.</i> Контроль: челночный бег 3x10м. М: 8,2 – 8,8 – 9,0 Д; 8,6 – 9,4 – 9,6	1	0,25	0,75	18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
10	<i>Упражнения для коррекции телосложения.</i> Техника длительного бега. Круговая эстафета. Развитие выносливости.	1	0	1	25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
11	Контроль техники бега на 300 м. М:58-1,01-1,05 Д; 1,03–1,06–1,10.	1	0,25	0,75	25-29.09	https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-300-metrov-normativy-i-texnika
12	<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</i> Медленный бег до 10 мин. ОРУ. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	0	1	25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/
13	Равномерный бег 10 мин. Бросок мяча на дальность.	1	0	1	02-06.10	https://multiurok.ru/files/metanie-miacha-na-dalnost-1.html
14	Равномерный бег 12 мин. Контроль: метание мяча 150 гр. на дальность. М: 39-31-23 Д: 26-19-16. Подвижная игра с элементом легкой атлетики	1	0,25	0,75	02-06.10	https://multiurok.ru/files/metanie-miacha-na-dalnost-1.html
15	Контроль: бег (1500м.) М: 7,00-7,30-8,00 Д: 7,30-8,00-8,30.	1	0,5	0,5	02-06.10	https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-300-metrov-normativy-i-texnika
16	<i>Волейбол. Модуль «Спортивные игры».</i> Т.Б. на уроке по спортивным играм. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча двумя руками сверху.	1	0	1	09-13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
17	ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над	1	0	1	09-13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/

	собой. Прямая нижняя подача.					
18	ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Прямая нижняя подача.	1	0	1	09-13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
19	Контроль: прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах.	1	0,25	0,75	16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
20	Баскетбол. Модуль «Спортивные игры». ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом. Штрафной бросок. Эстафета.	1	0	1	16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
21	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
22	ОРУ. Броски в кольцо одной рукой в движении после ведения. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
23	Броски в кольцо одной рукой в движении после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
24	ОРУ. Контроль: броски в кольцо в движении после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	0,25	0,75	23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
25	Модуль «Гимнастика». ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий: для профилактики нарушения осанки; дыхательная и зрительная гимнастика в режиме учебного дня.	1	0	1	07-10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
26	Повороты в движении. ОРУ. М: подъем переворотом в упор, передвижение в висе, подтягивания в висе, поднимания прямых ног в висе. Д: смешанные висы; подтягивания из виса лежа, махом одной, толчком другой подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (мальчики).	1	0	1	07-10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
27	Повороты в движении. ОРУ. Контроль: тест	1	0,25	0,75	13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/

	на гибкость. М: подъем переворотом в упор, передвижение в вися, подтягивания в вися, поднимания прямых ног в вися. Д: смешанные висы; подтягивания из виса лежа, махом одной, толчком другой подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (мальчики).					
28	Подтягивания в вися. Опорный прыжок способом согнув ноги (мальчики), способом ноги врозь (девочки), (110-115 см (м), 105-110 см (д)). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
29	Подтягивания в вися. Опорный прыжок способом согнув ноги (мальчики), способом ноги врозь (девочки), (110-115 см (м), 105-110 см (д)). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
30	Подтягивания в вися. Опорный прыжок способом согнув ноги (мальчики), способом ноги врозь (девочки), (110-115 см (м), 105-110 см (д)). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	20-24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
31	Повороты в движении. ОРУ. Контроль: опорный прыжок. Лазание по канату.	1	0,25	0,75	20-24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д).	1	0	1	20-24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
33	Повороты в движении. ОРУ. Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине. Лазание по канату.	1	0,25	0,75	27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
34	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка	1	0	1	27.11-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/

	на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.				01.12	
35	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату.	1	0	1	27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
36	Повороты в движении. ОРУ. Контроль: подтягивания в висе. Лазание по канату.	1	0,25	0,75	04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
37	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1	0	1	04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
38	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1	0	1	04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
39	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1	0	1	11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
40	Повороты в движении. ОРУ. Контроль: лазание по канату.	1	0,25	0,75	11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
41	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
42	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
43	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
44	Контроль: одиночная строевая подготовка	1	0,25	0,75	18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
45	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
46	Контроль техники выполнения	1	0,5	0,5	25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/

	акробатической комбинации.					
47	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
48	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	09-12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
49	Модуль "Зимние виды спорта". Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах.	1	0	1	09-12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
50	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ходы - изучение техники. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1	0	1	15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
51	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием - изучение техники	1	0	1	15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
52	Переход с одновременного на попеременный ход - изучение техники	1	0	1	15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
53	Промежуточная аттестация. Тест. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции - изучение техники	1	0,25	0,75	22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
54	Торможение и повороты на лыжах упором при спуске с пологого склона - изучение техники. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1	22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
55	Торможение и повороты на лыжах упором при спуске с пологого склона - изучение техники. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1	22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
56	Контроль: торможение и повороты на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	0,25	0,75	29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
57	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами - изучение техники. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1	29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/

58	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами - изучение техники. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1	29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
59	Прохождение дистанции 2 км. М: 13,00–14,00-14,30 Д: 14,00–14,30-15,00	1	0,5	0,5	05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
60	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	1	0	1	05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
61	Волейбол. Модуль «Спортивные игры». Т/Б на занятиях спортивными играми. Перемещения с изменением направления. Терминология игры	1	0	1	05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
62	Перемещения с изменением направления. Прием и передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача (д), прямая верхняя (м).	1	0	1	12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
63	Перемещения с изменением направления. Прием и передача двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача (д), прямая верхняя (м).	1	0	1	12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
64	Перемещения с изменением направления. Прием и передача двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача (д), прямая верхняя (м).	1	0	1	12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
65	Контроль: прием и передача двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача (д), прямая верхняя (м).	1	0,25	0,75	19-23.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
66	Прием и передача двумя руками снизу, сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача (д), прямая верхняя (м).	1	0	1	19-23.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
67	Прием и передача двумя руками снизу, сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача (д), прямая верхняя (м). Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	19-23.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
68	Контроль: нижняя прямая подача (д), прямая верхняя (м). Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0,25	0,75	26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
69	Перемещения вдоль сетки приставным шагом с имитацией блокирования. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	1	26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/

70	Перемещения вдоль сетки приставным шагом с имитацией блокирования. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	0	1	26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
71	Баскетбол. Модуль «Спортивные игры». Т/Б на занятиях спортивными играми. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Терминология игры	1	0	1	04-07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
72	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1	0	1	04-07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
73	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передач, бросков.	1	0	1	04-07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
74	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передач, бросков.	1	0	1	11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
75	Контроль техники ведения мяча с изменением направления.	1	0,25	0,75	11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
76	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
77	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
78	Контроль броска мяча на два шага после ведения.	1	0,25	0,75	18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
79	Сочетание приемов ведения, передачи, броска Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
80	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
81	Контроль «штрафной бросок»	1	0,5	0,5	01-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/

					05.04	
82	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
83	<i>Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")</i> . Т/Б на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1	0	1	08-12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
84	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. Приземление. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1	0	1	08-12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
85	Контроль техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. М: 115-110-100 Д: 105-100-85	1	0,25	0,75	08-12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
86	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега и отталкивание. Полет. Приземление. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1	0	1	15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега и отталкивание. Полет. Приземление. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1	0	1	15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
88	Контроль техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». М: 360-330-300 Д: 330-300-270	1	0,25	0,75	15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
89	Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Правила соревнований в метаниях мяча.	1	0	1	22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
90	Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Правила соревнований в метаниях мяча.	1	0	1	22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
91	Контроль техники метания мяча 150 гр. на дальность. М: 39-31-23 Д: 26-19-16	1	0,5	0,5	22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
92	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов	1	0	1	02-03.05	https://www.gto.ru/

	спорта и оздоровительных систем физической культуры					
93	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	06-08.05	https://www.gto.ru/
94	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	13-17.05	https://www.gto.ru/
95	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	13-17.05	https://www.gto.ru/
96	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	13-17.05	https://www.gto.ru/
97	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	20-24.05	https://www.gto.ru/
98	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	20-24.05	https://www.gto.ru/
99	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	20-24.05	https://www.gto.ru/

10 0	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/
10 1	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/
10 2	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	<i>Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")</i> Т/Б на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. ОРУ. Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70 м.	1	0	1	4-8.09	https://sch1159s.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5ffc3fc838276.pdf
2	<i>Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.</i> Строевые упражнения. ОРУ. Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70 м. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	4-8.09	https://fb.ru/article/359547/olimpiyskie-dvijeniya-v-rossii-istoriya-i-razvitie-rossiyskie-olimpiyskie-chempiony
3	<i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</i> Контроль техники бега на 30 м. М:	1	0,25	0,75	4-8.09	https://fb.ru/article/359547/olimpiyskie-dvijeniya-v-rossii-istoriya-i-razvitie-rossiyskie-olimpiyskie-

	4,8 - 5,1 - 5,4 Д; 5,1 – 5,8 – 6,0 Челночный бег 3x10м.					chempiony.ru
4	<i>Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.</i> Медленный бег. ОРУ. Бег 60м. Финиширование. Челночный бег 3x10м.	1	0	1	11-15.09	https://pandia.ru/text/80/288/81378.php
5	<i>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</i> Контроль техники бега на 60 м. М:9,2-9,7 -10,2 Д; 10,2–10,7–11,2.	1	0,25	0,75	11-15.09	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2017/03/20/soblyudeniya-pravil-lichnoy-gigieny-v-protseste
6	<i>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</i> Контроль: бег 100м. М: 14,7-15,3 -15,8 Д; 17,2–18,2–19,0.	1	0	1	11-15.09	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2023/01/31/takticheskaya-podgotovka-sportsmena
7	<i>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</i> Контроль прыжка в длину с места. М: 190 - 180 - 165 Д; 175 – 165 – 150	1	0,25	0,75	18-22.09	https://cyberpedia.su/8x4b5.html
8	<i>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий..</i> Медленный бег. ОРУ. Тройной прыжок. Челночный бег 3x10.	1	0	1	18-22.09	https://pandia.ru/text/80/100/4632.php
9	<i>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и профилактики общего утомления и остроты зрения.</i> Контроль: челночный бег 3x10м. М: 8,0 – 8,6 – 8,8 Д; 8,5 – 9,3 – 9,6	1	0,25	0,75	18-22.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
10	Техника длительного бега. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	0	1	25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/

11	Контроль техники бега на 300 м. М:55-58-1,02 Д; 1,00–1,04–1,07.	1	0,25	0,75	25-29.09	https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-300-metrov-normativy-i-texnika
12	Медленный бег до 10 мин. ОРУ. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	0	1	25-29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/
13	Равномерный бег 10 мин. Бросок мяча на дальность.	1	0	1	02-06.10	https://multiurok.ru/files/metanie-miacha-na-dalnost-1.html
14	Равномерный бег 12 мин. Контроль: метание мяча 150 гр. на дальность. М: 42-37-28 Д: 27-21-17. Подвижная игра с элементом легкой атлетики	1	0,25	0,75	02-06.10	https://multiurok.ru/files/metanie-miacha-na-dalnost-1.html
15	Контроль: бег (2000м.) М: 9,30-10,20-11,20 Д: 11,00-12,30-13,20.	1	0,5	0,5	02-06.10	https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-300-metrov-normativy-i-texnika
16	Волейбол. Модуль «Спортивные игры». Т.Б. на уроке по спортивным играм. Передвижения в стойке. Прием и передачи мяча в парах.	1	0	1	09-13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
17	Передачи мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Прием нижней прямой подачи.	1	0	1	09-13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
18	Передачи мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Прием нижней прямой подачи.	1	0	1	09-13.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
19	Контроль: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах.	1	0,25	0,75	16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
20	Баскетбол. Модуль «Спортивные игры». Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Эстафета.	1	0	1	16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в движении. Личная защита. Штрафной бросок. Эстафета.	1	0	1	16-20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
22	Сочетание приемов передвижений и остановок	1	0	1	23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/

	игрока. Передачи мяча в движении. Личная защита. Штрафной бросок. Эстафета					
23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в движении. Личная защита. Перехват мяча. Штрафной бросок. Эстафета	1	0	1	23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
24	ОРУ. Контроль: броски в кольцо в движении после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	0,25	0,75	23-27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
25	Модуль «Гимнастика». ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м), махом одной, толчком другой подъем переворотом (д)	1	0	1	07-10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
26	Повороты в движении. ОРУ. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м), махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Лазание по канату в два приема (мальчики).	1	0	1	07-10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
27	Повороты в движении. ОРУ. Контроль: тест на гибкость. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м), махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Лазание по канату в два приема (мальчики).	1	0,25	0,75	13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
28	Подтягивания в висе. Опорный прыжок способом согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см (д)). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
29	Подтягивания в висе. Опорный прыжок способом согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см (д)).	1	0	1	13-17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/

	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.					
30	Подтягивания в висе. Опорный прыжок способом согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см (д)). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	20-24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
31	Повороты в движении. ОРУ. Контроль: опорный прыжок. Лазание по канату.	1	0,25	0,75	20-24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
32	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Стойка на голове (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д).	1	0	1	20-24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
33	Повороты в движении. ОРУ. Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине. Лазание по канату.	1	0,25	0,75	27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
34	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Стойка на голове (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д).	1	0	1	27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
35	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Стойка на голове (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д).	1	0	1	27.11-01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
36	Повороты в движении. ОРУ. Контроль: подтягивания в висе. Лазание по канату.	1	0,25	0,75	04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
37	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ.	1	0	1	04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/

	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.					
38	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1	0	1	04-08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
39	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1	0	1	11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
40	Повороты в движении. ОРУ. Контроль: лазание по канату.	1	0,25	0,75	11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
41	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	11-15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
42	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
43	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
44	Контроль: одиночная строевая подготовка	1	0,25	0,75	18-22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
45	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
46	Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	1	0,5	0,5	25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
47	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	25-29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
48	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Акробатическая комбинация.	1	0	1	09-12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
49	Модуль "Зимние виды спорта". Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители Олимпийских игр.	1	0	1	09-12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/

50	Прохождение дистанции 2 км. в разном темпе Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ход – основной вариант. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1	0	1	15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
51	Прохождение дистанции 3 км. в разном темпе Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ход – основной вариант.	1	0	1	15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
52	Прохождение дистанции 3 км. в разном темпе Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ход – основной вариант.	1	0	1	15-19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
53	Промежуточная аттестация. Тест. Передвижение со сменой ходов: одновременный двухшажный и одновременный одношажный ход – основной вариант.	1	0,25	0,75	22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
54	Торможение и повороты на лыжах упором при спуске с пологого склона - совершенствование техники. Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	1	22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
55	Торможение и повороты на лыжах упором при спуске с пологого склона - совершенствование техники. Основные варианты и виды конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	1	22-26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
56	Контроль: торможение и повороты на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	0,25	0,75	29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
57	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами - изучение техники. Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	1	29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
58	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами - изучение техники. Прохождение дистанции до 3 км.	1	0	1	29.01-02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
59	Прохождение дистанции 2 км. М: 12,00–12,30-13,30 Д: 13,00–13,30-14,30	1	0,5	0,5	05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/

60	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	1	0	1	05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
61	Волейбол. Модуль «Спортивные игры». Т/Б на занятиях спортивными играми. Перемещения с изменением направления. Терминология игры	1	0	1	05-09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
62	Перемещения с изменением направления. Прием и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Верхняя прямая подача.	1	0	1	12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
63	Передачи мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке в парах.	1	0	1	12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
64	Передачи мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке в парах. Верхняя прямая подача.	1	0	1	12-16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
65	Контроль: передачи мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача.	1	0,25	0,75	19-23.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
66	Прием прямой нижней подачи. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	19-23.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
67	Прием прямой нижней подачи. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1	19-23.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
68	Контроль: верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0,25	0,75	26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
69	Перемещения вдоль сетки приставным шагом с имитацией блокирования. Нападающий удар.	1	0	1	26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
70	Перемещения вдоль сетки приставным шагом с имитацией блокирования. Нападающий удар.	1	0	1	26.02-01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
71	Баскетбол. Модуль «Спортивные игры». Т/Б на занятиях спортивными играми. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	0	1	04-07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/

	Передачи мяча в движении. Личная защита. Перехват мяча. Штрафной бросок. Эстафета.					
72	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в движении. Личная защита. Перехват мяча. Штрафной бросок. Эстафета	1	0	1	04-07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
73	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в движении. Быстрый прорыв. Нападение через заслон. Штрафной бросок. Эстафета	1	0	1	04-07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
74	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в движении. Быстрый прорыв. Нападение через заслон. Штрафной бросок. Эстафета	1	0	1	11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
75	Контроль техники ведения мяча с изменением направления.	1	0,25	0,75	11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
76	Передачи мяча в движении. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Эстафета	1	0	1	11-15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
77	Передачи мяча в движении. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Эстафета	1	0	1	18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
78	Контроль броска мяча на два шага после ведения.	1	0,25	0,75	18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
79	Передачи мяча в движении. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв. Штрафной бросок. Эстафета	1	0	1	18-22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
80	Передачи мяча в движении. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв. Штрафной бросок. Эстафета	1	0	1	01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
81	Контроль «штрафной бросок»	1	0,5	0,5	01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
82	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	01-05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/

83	<i>Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")</i> . Т/Б на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1	0	1	08-12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
84	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. Приземление. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1	0	1	08-12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
85	Контроль техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. М: 120-115-110 Д: 105-100-90	1	0,25	0,75	08-12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
86	Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги». Подбор разбега и отталкивание. Полет. Приземление. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1	0	1	15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги». Подбор разбега и отталкивание. Полет. Приземление. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1	0	1	15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
88	Контроль техники прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги». М: 380-350-320 Д: 350-310-280	1	0,25	0,75	15-19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
89	Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Правила соревнований в метаниях мяча.	1	0	1	22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
90	Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Правила соревнований в метаниях мяча.	1	0	1	22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
91	Контроль техники метания мяча 150 гр. на дальность. М: 42-37-28 Д: 27-21-17	1	0,5	0,5	22-26.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
92	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	02-03.05	https://www.gto.ru/
93	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием	1	0	1	06-	https://www.gto.ru/

	средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры				08.05	
94	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	13-17.05	https://www.gto.ru/
95	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	13-17.05	https://www.gto.ru/
96	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	13-17.05	https://www.gto.ru/
97	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	20-24.05	https://www.gto.ru/
98	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	0	1	20-24.05	https://www.gto.ru/
99	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	20-24.05	https://www.gto.ru/
100	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/
10	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с	1	0	1		https://www.gto.ru/

1	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени					
10 2	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 класс. М.:Просвещение,2019.
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобр. организаций / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2019.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
3. Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское словоучебник»;
4. Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru/>
2. <https://interneturok.ru/>
3. <http://www.openclass.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. компьютерный стол
2. Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно гимнастическое напольное
3. Комплект навесного оборудования
4. Скамья атлетическая наклонная
5. Маты гимнастические
6. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
7. Мяч малый (теннисный)
8. Скакалка гимнастическая
9. Палка гимнастическая
10. Обруч гимнастический
11. Сетка для переноса малых мячей
12. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
14. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
15. Мячи баскетбольные для мини-игры

16. Сетка для переноса и хранения мячей
17. Жилетки игровые с номерами
18. Стойки волейбольные универсальные
19. Сетка волейбольная
20. Мячи волейбольные
21. Мячи футбольные
22. Номера нагрудные
23. Насос для накачивания мячей
24. Аптечка медицинская
25. Спортивный зал игровой
26. Кабинет учителя
27. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
28. Пришкольный стадион (площадка)
29. Легкоатлетическая дорожка
30. Ботинки для лыж
31. Лыжи
32. Лыжные палки
33. Игровое поле для футбола (мини-футбол)