

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования Ставропольского края

Управление образования администрации Минераловодского муниципального округа МБОУ лицей № 3 г. Минеральные Воды

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей музыки,
ИЗО, ОБЖ, технологии, физической культуры

Исаева Г.П.

Протокол № 1 от
«28» августа 2024г. г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Карпенко Г.В.

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Свиридова В.В.

Приказ № _____
от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

(ID 2703824)

для 5-9 классов

г. Минеральные Воды 2024 г.

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 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 : в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности , в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. прыжки с места.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, ранее разученные прыжковые упражнения, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с места.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с места.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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 (перекладине, 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 непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. В Кроссовый бег и марш-бросок по пересеченной местности.

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, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной 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 «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 ногой 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.

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

Футбол.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять повороты кувырком, маятником;

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

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

• Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования

соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре. Самбо олимпийский вид спорта. Мастер класс по самбо.	1		1	https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.3					https://www.gto.ru/#gtomethod
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	1	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре Самбо олимпийский вид спорта. Мастер класс по самбо.	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	8			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре Самбо олимпийский вид спорта. Мастер класс по самбо.	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		68			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре Самбо олимпийский вид спорта. Мастер класс по самбо.	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		68			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре Самбо олимпийский вид спорта. Мастер класс по самбо.	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://www.gto.ru/#gtomethod
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			https://www.gto.ru/#gtomethod
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе Т,Б. на уроках физической культуры	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
3	Режим дня	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
4	Бег на короткие дистанции	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
5	Стартовая диагностика Бег на короткие дистанции	1	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
6	Бег на длинные дистанции	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
7	Бег на длинные дистанции	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
8	Прыжок в длину с места	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
9	Прыжок в длину с места	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
11	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
12	Метание малого мяча на дальность	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
13	Метание малого мяча на дальность	1				https://www.gto.ru/#gtomethod

14	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (прыжки через скакалку)	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
15	Прыжковые упражнения многоскоки , через препятствия. Эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
16	Прыжковые упражнения многоскоки , через препятствия. Эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
17	Т,Б. на уроках физической культуры по гимнастике. Кувырок вперед и назад в группировке	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
18	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
19	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
23	Упражнения на развитие гибкости	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
24	Упражнения на развитие координации	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
25	Упражнения на подвесной перекладине	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
26	Упражнения с элементами акробатики	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
27	Гимнастические комбинации с элементами акробатики	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
28	Гимнастические комбинации с элементами акробатики	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
29	Композиция упражнений в построение пирамид /черлидинг	1				https://www.gto.ru/#gtomethod

30	Композиция упражнений в построение пирамид /черлидинг	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
31	Техника Безопасности на уроках по баскетболу Техника ловли мяча.	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
32	Техника передачи мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
33	Ведение мяча стоя на месте	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
34	Ведение мяча в движении	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
35	Ведение мяча в движении	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
36	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
37	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди в прыжке после ведения	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
38	Технические действия с мячом	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
39	Техника Безопасности на уроках по Волейболу. Приём и передача мяча сверху	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
40	Приём и передача мяча сверху	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
41	Приём и передача мяча снизу	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
42	Приём и передача мяча снизу	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
43	Прямая нижняя подача мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
44	Прямая нижняя подача мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
45	Технические действия с мячом	1			https://www.gto.ru/#gtomethod

46	Технические действия с мячом	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
47	Техника Безопасности на уроках по футболу. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
48	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
49	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
50	Ведение футбольного мяча «по кругу».. «змейкой» Обводка мячом ориентиров	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
54	Промежуточная аттестация	1	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
67	Летний фестиваль ГТО.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
68	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы (домашнее задание)		
1	Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
2	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
3	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
4	Т.Б и правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Высокий старт.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
5	Бег со старта с опорой на одну руку, стартовый разбег. Встречные эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
6	Бег со старта с опорой на одну руку, стартовый разбег. Встречные эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
7	Прыжок в длину с места	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
8	Прыжок в длину с места	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
9	Входная диагностика	1	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
10	Гладкий равномерный бег	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
11	Прыжки и многоскоки. Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
12	Прыжки и многоскоки. Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
13	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
14	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
15	Метание мяча на дальность с грех шагов разбега.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
16	Метание мяча на дальность с грех шагов разбега.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
17	Техника безопасности на уроках гимнастики Акробатические	1				https://www.gto.ru/#gtomethod

	комбинации				
18	Акробатические комбинации	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
19	Акробатические комбинации	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			
22	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
23	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
24	Лазание по канату в три приема	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
25	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
26	Упражнения ритмической гимнастики	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
27	Упражнения ритмической гимнастики	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
28	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
29	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
30	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
31	Техника безопасности на уроках по баскетболу Передвижение в стойке баскетболиста	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
32	Остановка двумя шагами и прыжком	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
33	Упражнения в ведении мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
34	Упражнения в ведении мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
35	Упражнения на передачу и броски мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
36	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
37	Упражнения на передачу и броски мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
39	Техника безопасности на уроках по волейболу. Приёма мяча снизу и сверху	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
40	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
41	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			https://www.gto.ru/#gtomethod

46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
47	Техника безопасности на уроках по футболу. Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
48	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
51	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
52	Промежуточная аттестация	1	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				https://www.gto.ru/#gtomethod

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
68	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		2		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы (домашнее задание)		
1	Истоки развития олимпизма в России Олимпийское движение в СССР и современной России	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
3	Т.Б и правила поведения на занятиях легкой атлетикой	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
4	Преодоление препятствий наступанием	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
5	Преодоление препятствий наступанием	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
8	Входная диагностика	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
9	Эстафетный бег	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
10	Прыжки в длину с места	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
11	Прыжки в длину с места	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
12	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
13	Метание мяча на дальность с 5–6 шагов	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
14	Метание мяча на дальность с 5–6 шагов	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
15	Бег на средние дистанции	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
16	Бег на средние дистанции	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
17	Т.Б и правила поведения на занятиях по гимнастике	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
18	Акробатические комбинации	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
19	Акробатические пирамиды	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
21	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
22	Стойка на голове с опорой на руки	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
23	Стойка на голове с опорой на руки	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
24	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
26	Комбинация на гимнастическом бревне	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1				https://www.gto.ru/#gtomethod

28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
30	Лазанье по канату в два приёма	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
31	Т.Б и правила поведения на занятиях по баскетболу Передача мяча после отскока от пола	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
32	Передача мяча после отскока от пола	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
33	Ловля мяча после отскока от пола	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
34	Ловля мяча после отскока от пола	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
35	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
36	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
37	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
38	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
40	Т.Б и правила поведения на занятиях по волейболу. Верхняя прямая подача мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
41	Верхняя прямая подача мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
44	Перевод мяча за голову	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
45	Перевод мяча за голову	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
48	Т.Б и правила поведения на занятиях по футболу. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
49	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
50	Тактические действия при выполнении углового удара	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
51	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://www.gto.ru/#gtomethod

53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
54	Промежуточная аттестация	1	1		https://www.gto.ru/#gtomethod
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
68	Подведение итогов года эстафеты. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы (домашнее задание)		
1	Физическая культура в современном обществе Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
2	Коррекция нарушения осанки	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
3	Коррекция избыточной массы тела	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
4	Правила поведения и Т\Б на уроках по легкой атлетике. Прыжок в длину с места.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
5	Проверить умение бегать спринтерский бег 60м Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
6	Проверить умение бегать спринтерский бег 60м Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
7	Входная диагностика	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
8	Бег на средние дистанции	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
9	Бег на длинные дистанции	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
10	Бег на длинные дистанции	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
11	Метание мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
12	Метание мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
13	Метание мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
14	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
15	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
16	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod

17	Правила поведения и Т\Б на уроках по гимнастике Акробатические комбинации	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
18	Акробатические комбинации	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
19	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
20	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
23	Совершенствование упражнения акробатики. И освоение упражнений силовой направленности(Юноши)	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
24	Совершенствование упражнения акробатики. И освоение упражнений силовой направленности (Юноши)	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
25	Длинный кувырок вперед	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
26	Длинный кувырок вперед	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
27	Стойка на голове с опорой на руки	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
28	Стойка на голове с опорой на руки	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
29	Вольные упражнения	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
30	Вольные упражнения	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
31	Правила поведения и Т\Б на уроках по баскетболу. Повороты с мячом на месте	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
33	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
34	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://www.gto.ru/#gtomethod

35	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
36	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
37	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
38	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
39	Правила поведения и Т\Б на уроках по волейболу.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
40	Передачи сверху и снизу по диагонали.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
41	Прямой нападающий удар	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
42	Прямой нападающий удар	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
45	Тактические действия в защите и в нападении	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
47	Правила поведения и Т\Б на уроках по футболу. Правила игры в мини-футбол	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
48	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
49	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
50	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
51	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru/#gtomethod

54	Промежуточная аттестация	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
68	Подведение итогов года. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68				

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы (домашнее задание)		
1	Здоровье и здоровый образ жизни .Профессионально-прикладная физическая культура	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
2	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
3	Занятия физической культурой и режим питания	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
4	Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
5	Бег со старта с опорой на одну руку, стартовый разбег. Встречные эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
6	Бег со старта с опорой на одну руку, стартовый разбег. Встречные эстафеты.	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
7	Прыжки и многоскоки. Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
8	Входная диагностика	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
9	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
12	Развитие силовых способностей	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
13	Развитие силовых способностей	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
14	Бег на средние дистанции	1				https://www.gto.ru/#gtomethod
15	Бег на длинные дистанции	1				https://www.gto.ru/#gtomethod

16	Бег на длинные дистанции	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
17	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Техника акробатических упражнений	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
18	Комбинации из освоенных элементов акробатики кувырки (вперед, назад)	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
19	Комбинации из освоенных элементов акробатики кувырки (вперед, назад)	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
20	Длинный кувырок с разбега	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
21	Длинный кувырок с разбега	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
22	Кувырок назад в упор	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
23	Кувырок назад в упор	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
24	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. Висы на перекладине Вис на согнутых руках	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
25	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. Висы на перекладине Вис на согнутых руках	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
28	Техника выполнения комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
29	Упражнения черлидинга	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
30	Упражнения черлидинга	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
31	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Ведение мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
32	Ведение мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
33	Передача мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod

34	Передача мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
35	Приемы и броски мяча на месте	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
36	Приемы и броски мяча на месте	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
37	Приемы и броски мяча в прыжке	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
38	Приемы и броски мяча после ведения	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
39	Т.Б. на занятиях по волейболу. Приёмы и передачи мяча на месте	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
40	Приёмы и передачи мяча на месте	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
41	Приёмы и передачи в движении	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
42	Приёмы и передачи в движении	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
45	Нападающий удар.	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
46	Нападающий удар.	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
47	Т.Б. на занятиях по футболу. Ведение мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
48	Приемы мяча	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
49	Остановки и удары по мячу с места	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
50	Остановки и удары по мячу в движении	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
51	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			https://www.gto.ru/#gtomethod

53	Промежуточная аттестация	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
68	Фестиваль «Мы и ГТО»..	1			https://www.gto.ru/#gtomethod
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура 5-7 классы. В. И. Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 5-7 классы. В. И. Лях

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru