

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Республика Карелия

Олонецкий национальный муниципальный район

МКОУ "Коткозерская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

**МО естественно-научного
цикла Протокол №1**

от «27» августа 2026 года

ПРИНЯТО

**Педагогическим советом
Протокол №7**

от «28» августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор Чупукова М.Н

Приказ №115

от «28» августа 2026 года

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для учащихся с задержкой

психического развития (вариант 7.1)

учебного предмета «Физическая культура»

(3 часа в неделю)

для обучающихся 5 – 9 классов

д. Коткозеро

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования составлена на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО),
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1025),
- Федеральной рабочей программы основного общего образования учебного предмета «Физическая культура»
- Федеральной программы воспитания, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития.

с изменениями, утверждёнными:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 октября 2025 г. № 729 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 ноября 2025 г. № 808 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования"

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

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения

функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку 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, – 476 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности школы в соответствии с рабочей программой воспитания МКОУ «Коткозерская средняя общеобразовательная школа». При реализации программы учитель использует воспитательные возможности организации урока (Модуль «Школьный урок» программы воспитания). Основная задача Модуля - использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися. Урок – это основная форма обучения, и сфера, в которой, в основном, происходит школьное воспитание. Поэтому во время проведения урока предполагается личностный рост обучающегося через достижение, прежде всего, личностных результатов, а далее - метапредметных и предметных.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- установление доверительных отношений между учениками, учителем и учениками;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.

Задачи воспитания выстроены так, что на каждом следующем уровне образования усложняются личностные результаты, достигнутые обучающимися.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» *учащимися с задержкой психического развития* соотносятся с целевыми ориентирами результатов воспитания *на уровне основного общего образования*:

Гражданское воспитание

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, в современном мировом сообществе.

Проявляющий уважение, ценностное отношение к государственным символам России, праздникам, традициям народа России.

Понимающий и принимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему народам России, тысячелетней истории российской государственности.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод.

Ориентированный на участие на основе взаимопонимания и взаимопомощи в разнообразной социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной (добровольческие акции, помощь нуждающимся и т.п.).

Принимающий участие в жизни школы (в том числе самоуправление), местного сообщества, родного края.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Патриотическое воспитание

Сознающий свою этнокультурную идентичность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение, ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Сознающий себя патриотом своего народа и народа России в целом, свою общероссийскую культурную идентичность.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории, культуры своего народа, своего края, других народов России, Российской Федерации.

Знающий и уважающий боевые подвиги, и трудовые достижения своих земляков, жителей своего края, народа России, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Знающий и уважающий достижения нашей общей Родины – России в науке, искусстве, спорте, технологиях.

Духовно-нравственное воспитание

Знающий и уважающий основы духовно-нравственной культуры своего народа, других народов России.

Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.

Ориентированный на традиционные духовные ценности и моральные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора.

Выражающий активное неприятие аморальных, асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России ценностям и нормам.

Сознающий свою свободу и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Понимающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Выражающий уважительное отношение к религиозным традициям и ценностям народов России, религиозным чувствам сограждан.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Знающий язык, культуру своего народа, своего края, основы культурного наследия народов России и человечества; испытывающий чувство уважения к русскому и родному языку, литературе, культурному наследию многонационального народа России

Эстетическое воспитание

Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание его эмоционального воздействия, влияния на душевное состояние и поведение людей.

Знающий и уважающий художественное творчество своего и других народов, понимающий его значение в культуре.

Сознающий значение художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей, близких.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность).

Проявляющий понимание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.

Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде.

Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.

Умеющий осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты трудовой деятельности своей и других людей.

Выражающий готовность к участию в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и выполнять такого рода деятельность.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода на основе изучаемых предметных знаний.

Сознающий важность обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в обществе.

Понимающий необходимость человека адаптироваться в профессиональной среде в условиях современного технологического развития, выражающий готовность к такой адаптации.

Понимающий необходимость осознанного выбора и построения индивидуальной траектории образования и жизненных планов получения профессии, трудовой деятельности с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологическое воспитание

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны окружающей среды, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Понимающий глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры в современном мире.

Выражающий неприятие действий, приносящих вред природе, окружающей среде.

Сознающий свою роль и ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий готовность к участию в практической деятельности экологической, природоохранной направленностей.

Воспитание ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий личные навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, первоначальные навыки исследовательской деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, 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 поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной 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 передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации

работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	6			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Единая коллекция ЦОР
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			Единая коллекция ЦОР
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			Единая коллекция ЦОР
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные	12			Единая коллекция ЦОР

	игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			Единая коллекция ЦОР
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			Единая коллекция ЦОР
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	Единая коллекция ЦОР

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			Единая коллекция ЦОР
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Единая коллекция ЦОР
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			Единая коллекция ЦОР

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			Единая коллекция ЦОР
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			Единая коллекция ЦОР
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Единая коллекция ЦОР
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Единая коллекция ЦОР
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Единая коллекция ЦОР
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			Единая коллекция ЦОР

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			Единая коллекция ЦОР
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Единая коллекция ЦОР
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			Единая коллекция ЦОР
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Единая коллекция ЦОР
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			Единая коллекция ЦОР
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			Единая коллекция ЦОР

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			Единая коллекция ЦОР
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			Единая коллекция ЦОР
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			Единая коллекция ЦОР
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			Единая коллекция ЦОР
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Единая коллекция ЦОР
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Единая коллекция ЦОР

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			Единая коллекция ЦОР
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			Единая коллекция ЦОР
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Единая коллекция ЦОР
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Единая коллекция ЦОР
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			Единая коллекция ЦОР
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	1				Единая коллекция ЦОР
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				Единая коллекция ЦОР
3	Олимпийские игры древности	1				Единая коллекция ЦОР
4	Режим дня	1				Единая коллекция ЦОР
5	Наблюдение за физическим развитием	1				Единая коллекция ЦОР
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				Единая коллекция ЦОР
7	Определение состояния организма	1				Единая коллекция ЦОР
8	Составление дневника по физической культуре	1				Единая коллекция ЦОР

9	Упражнения утренней зарядки	1				Единая коллекция ЦОР
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				Единая коллекция ЦОР
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				Единая коллекция ЦОР
12	Упражнения на развитие гибкости	1				Единая коллекция ЦОР
13	Упражнения на развитие координации	1				Единая коллекция ЦОР
14	Упражнения на формирование телосложения	1				Единая коллекция ЦОР
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				Единая коллекция ЦОР
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				Единая коллекция ЦОР
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				Единая коллекция ЦОР
18	Опорные прыжки	1				Единая коллекция ЦОР
19	Опорные прыжки	1				Единая коллекция

						ЦОР
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Единая коллекция ЦОР
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1				Единая коллекция ЦОР
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1				Единая коллекция ЦОР
23	Бег на длинные дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
24	Бег на длинные дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
25	Бег на короткие дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
26	Бег на короткие дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Единая коллекция ЦОР
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Единая коллекция ЦОР
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				Единая коллекция ЦОР

30	Метание малого мяча на дальность	1				Единая коллекция ЦОР
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				Единая коллекция ЦОР
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				Единая коллекция ЦОР
33	Повороты на лыжах способом переступания	1				Единая коллекция ЦОР
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				Единая коллекция ЦОР
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				Единая коллекция ЦОР
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				Единая коллекция ЦОР
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1				Единая коллекция ЦОР
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1				Единая коллекция ЦОР
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				Единая коллекция ЦОР
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				Единая коллекция

						ЦОР
41	Техника ловли мяча	1				Единая коллекция ЦОР
42	Техника ловли мяча	1				Единая коллекция ЦОР
43	Техника передачи мяча	1				Единая коллекция ЦОР
44	Техника передачи мяча	1				Единая коллекция ЦОР
45	Ведение мяча стоя на месте	1				Единая коллекция ЦОР
46	Ведение мяча стоя на месте	1				Единая коллекция ЦОР
47	Ведение мяча в движении	1				Единая коллекция ЦОР
48	Ведение мяча в движении	1				Единая коллекция ЦОР
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				Единая коллекция ЦОР
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				Единая коллекция ЦОР

51	Технические действия с мячом	1				Единая коллекция ЦОР
52	Технические действия с мячом	1				Единая коллекция ЦОР
53	Прямая нижняя подача мяча	1				Единая коллекция ЦОР
54	Прямая нижняя подача мяча	1				Единая коллекция ЦОР
55	Приём и передача мяча снизу	1				Единая коллекция ЦОР
56	Приём и передача мяча снизу	1				Единая коллекция ЦОР
57	Приём и передача мяча сверху	1				Единая коллекция ЦОР
58	Приём и передача мяча сверху	1				Единая коллекция ЦОР
59	Технические действия с мячом	1				Единая коллекция ЦОР
60	Технические действия с мячом	1				Единая коллекция ЦОР
61	Технические действия с мячом	1				Единая коллекция

						ЦОР
62	Технические действия с мячом	1				Единая коллекция ЦОР
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				Единая коллекция ЦОР
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				Единая коллекция ЦОР
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				Единая коллекция ЦОР
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				Единая коллекция ЦОР
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				Единая коллекция ЦОР
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				Единая коллекция ЦОР
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				Единая коллекция ЦОР
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				Единая коллекция ЦОР
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				Единая коллекция ЦОР

72	Обводка мячом ориентиров	1				Единая коллекция ЦОР
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				Единая коллекция ЦОР
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				Единая коллекция ЦОР
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				Единая коллекция ЦОР
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				Единая коллекция ЦОР
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Единая коллекция ЦОР
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Единая коллекция ЦОР
81	Правила и техника выполнения	1				Единая коллекция

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					ЦОР
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1				Единая коллекция ЦОР

	игры					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Единая коллекция ЦОР
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Единая коллекция ЦОР
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Единая коллекция ЦОР
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Единая коллекция ЦОР

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				Единая коллекция ЦОР
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				Единая коллекция ЦОР
3	История первых Олимпийских игр современности	1				Единая коллекция ЦОР
4	Составление дневника физической культуры	1				Единая коллекция ЦОР
5	Физическая подготовка человека	1				Единая коллекция ЦОР
6	Основные показатели физической нагрузки	1				Единая коллекция ЦОР
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				Единая коллекция ЦОР
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				Единая коллекция ЦОР
9	Упражнения для коррекции	1				Единая коллекция

	телосложения					ЦОР
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				Единая коллекция ЦОР
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				Единая коллекция ЦОР
12	Акробатические комбинации	1				Единая коллекция ЦОР
13	Акробатические комбинации	1				Единая коллекция ЦОР
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Единая коллекция ЦОР
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Единая коллекция ЦОР
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Единая коллекция ЦОР
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Единая коллекция ЦОР
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Единая коллекция ЦОР
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				Единая коллекция ЦОР

20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				Единая коллекция ЦОР
21	Лазание по канату в три приема	1				Единая коллекция ЦОР
22	Лазание по канату в три приема	1				Единая коллекция ЦОР
23	Упражнения ритмической гимнастики	1				Единая коллекция ЦОР
24	Упражнения ритмической гимнастики	1				Единая коллекция ЦОР
25	Упражнения ритмической гимнастики	1				Единая коллекция ЦОР
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Единая коллекция ЦОР
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Единая коллекция ЦОР
28	Спринтерский бег	1				Единая коллекция ЦОР
29	Спринтерский бег	1				Единая коллекция ЦОР
30	Гладкий равномерный бег	1				Единая коллекция

						ЦОР
31	Гладкий равномерный бег	1				Единая коллекция ЦОР
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				Единая коллекция ЦОР
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				Единая коллекция ЦОР
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				Единая коллекция ЦОР
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				Единая коллекция ЦОР
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				Единая коллекция ЦОР
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				Единая коллекция ЦОР
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				Единая коллекция ЦОР
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				Единая коллекция ЦОР
40	Упражнения лыжной подготовки	1				Единая коллекция

						ЦОР
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				Единая коллекция ЦОР
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				Единая коллекция ЦОР
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1				Единая коллекция ЦОР
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1				Единая коллекция ЦОР
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				Единая коллекция ЦОР
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				Единая коллекция ЦОР
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1				Единая коллекция ЦОР
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1				Единая коллекция ЦОР
49	Упражнения в ведении мяча	1				Единая коллекция ЦОР
50	Упражнения в ведении мяча	1				Единая коллекция ЦОР

51	Упражнения на передачу и броски мяча	1				Единая коллекция ЦОР
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1				Единая коллекция ЦОР
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				Единая коллекция ЦОР
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				Единая коллекция ЦОР
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Единая коллекция ЦОР
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Единая коллекция ЦОР
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Единая коллекция ЦОР
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Единая коллекция ЦОР
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Единая коллекция ЦОР
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Единая коллекция ЦОР
61	Игровая деятельность с	1				Единая коллекция

	использованием приёма мяча снизу и сверху					ЦОР
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				Единая коллекция ЦОР
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Единая коллекция ЦОР
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Единая коллекция ЦОР
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Единая коллекция ЦОР
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Единая коллекция ЦОР
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				Единая коллекция ЦОР
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				Единая коллекция ЦОР
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				Единая коллекция ЦОР
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				Единая коллекция ЦОР

71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				Единая коллекция ЦОР
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				Единая коллекция ЦОР
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Единая коллекция ЦОР
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Единая коллекция ЦОР
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				Единая коллекция ЦОР
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				Единая коллекция ЦОР
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2	1				Единая коллекция ЦОР

	км и 3 км. Подводящие упражнения					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				Единая коллекция ЦОР
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1				Единая коллекция ЦОР

	перекладине 90см. Эстафеты					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1				Единая коллекция

	мяча весом 150г. Подвижные игры					ЦОР
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				Единая коллекция ЦОР
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				Единая коллекция ЦОР
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				Единая коллекция ЦОР
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим	1				Единая коллекция

	ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					ЦОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				Единая коллекция ЦОР
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				Единая коллекция ЦОР
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				Единая коллекция ЦОР
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				Единая коллекция ЦОР
5	Тактическая подготовка	1				Единая коллекция ЦОР
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				Единая коллекция ЦОР
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				Единая коллекция ЦОР
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				Единая коллекция ЦОР

9	Упражнения для коррекции телосложения	1				Единая коллекция ЦОР
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Единая коллекция ЦОР
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Единая коллекция ЦОР
12	Акробатические комбинации	1				Единая коллекция ЦОР
13	Акробатические пирамиды	1				Единая коллекция ЦОР
14	Стойка на голове с опорой на руки	1				Единая коллекция ЦОР
15	Стойка на голове с опорой на руки	1				Единая коллекция ЦОР
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				Единая коллекция ЦОР
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				Единая коллекция ЦОР
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1				Единая коллекция ЦОР
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1				Единая коллекция

						ЦОР
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				Единая коллекция ЦОР
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				Единая коллекция ЦОР
22	Лазанье по канату в два приёма	1				Единая коллекция ЦОР
23	Лазанье по канату в два приёма	1				Единая коллекция ЦОР
24	Преодоление препятствий наступанием	1				Единая коллекция ЦОР
25	Преодоление препятствий наступанием	1				Единая коллекция ЦОР
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				Единая коллекция ЦОР
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				Единая коллекция ЦОР
28	Эстафетный бег	1				Единая коллекция ЦОР
29	Эстафетный бег	1				Единая коллекция ЦОР

30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				Единая коллекция ЦОР
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				Единая коллекция ЦОР
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				Единая коллекция ЦОР
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				Единая коллекция ЦОР
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1				Единая коллекция ЦОР
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1				Единая коллекция ЦОР
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				Единая коллекция ЦОР
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				Единая коллекция ЦОР
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				Единая коллекция ЦОР
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				Единая коллекция ЦОР
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				Единая коллекция

						ЦОР
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
44	Передача мяча после отскока от пола	1				Единая коллекция ЦОР
45	Передача мяча после отскока от пола	1				Единая коллекция ЦОР
46	Ловля мяча после отскока от пола	1				Единая коллекция ЦОР
47	Ловля мяча после отскока от пола	1				Единая коллекция ЦОР
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Единая коллекция ЦОР
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Единая коллекция ЦОР
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				Единая коллекция ЦОР

51	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				Единая коллекция ЦОР
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Единая коллекция ЦОР
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Единая коллекция ЦОР
54	Верхняя прямая подача мяча	1				Единая коллекция ЦОР
55	Верхняя прямая подача мяча	1				Единая коллекция ЦОР
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				Единая коллекция ЦОР
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				Единая коллекция ЦОР
58	Перевод мяча за голову	1				Единая коллекция ЦОР
59	Перевод мяча за голову	1				Единая коллекция ЦОР
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Единая коллекция ЦОР
61	Игровая деятельность с	1				Единая коллекция

	использованием разученных технических приёмов					ЦОР
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				Единая коллекция ЦОР
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				Единая коллекция ЦОР
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				Единая коллекция ЦОР
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				Единая коллекция ЦОР
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1				Единая коллекция ЦОР
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1				Единая коллекция ЦОР
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				Единая коллекция ЦОР
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				Единая коллекция ЦОР
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Единая коллекция ЦОР
71	Игровая деятельность с использованием разученных	1				Единая коллекция

	технических приёмов					ЦОР
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Единая коллекция ЦОР
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Единая коллекция ЦОР
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Единая коллекция ЦОР
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Единая коллекция ЦОР
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Единая коллекция ЦОР
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				Единая коллекция ЦОР
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				Единая коллекция ЦОР
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				Единая коллекция ЦОР
80	Правила и техника выполнения	1				Единая коллекция

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					ЦОР
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				Единая коллекция ЦОР
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				Единая коллекция ЦОР
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Единая коллекция ЦОР
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Единая коллекция ЦОР
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Единая коллекция ЦОР
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Единая коллекция ЦОР
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1				Единая коллекция ЦОР

	гимнастической скамье					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Единая коллекция ЦОР
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Единая коллекция ЦОР
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Единая коллекция ЦОР
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Единая коллекция ЦОР
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Единая коллекция ЦОР
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				Единая коллекция ЦОР
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				Единая коллекция ЦОР
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Единая коллекция ЦОР

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Единая коллекция ЦОР
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Единая коллекция ЦОР
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Единая коллекция ЦОР
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Единая коллекция ЦОР
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Единая коллекция ЦОР
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				Единая коллекция ЦОР
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				Единая коллекция ЦОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				Единая коллекция ЦОР
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				Единая коллекция ЦОР
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				Единая коллекция ЦОР
4	Коррекция нарушения осанки	1				Единая коллекция ЦОР
5	Коррекция избыточной массы тела	1				Единая коллекция ЦОР
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				Единая коллекция ЦОР
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1				Единая коллекция ЦОР
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				Единая коллекция ЦОР
9	Профилактика умственного	1				Единая коллекция

	перенапряжения					ЦОР
10	Упражнения для профилактики утомления	1				Единая коллекция ЦОР
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Единая коллекция ЦОР
12	Акробатические комбинации	1				Единая коллекция ЦОР
13	Акробатические комбинации	1				Единая коллекция ЦОР
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Единая коллекция ЦОР
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Единая коллекция ЦОР
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Единая коллекция ЦОР
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Единая коллекция ЦОР
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Единая коллекция ЦОР
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				Единая коллекция ЦОР

20	Бег на короткие дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
21	Бег на средние дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
22	Бег на длинные дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
23	Бег на длинные дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
24	Прыжки в длину с разбега	1				Единая коллекция ЦОР
25	Прыжки в длину с разбега	1				Единая коллекция ЦОР
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				Единая коллекция ЦОР
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				Единая коллекция ЦОР
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				Единая коллекция ЦОР
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				Единая коллекция ЦОР
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований	1				Единая коллекция

	комплекса ГТО					ЦОР
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Единая коллекция ЦОР
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				Единая коллекция ЦОР
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				Единая коллекция ЦОР
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				Единая коллекция ЦОР
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				Единая коллекция ЦОР
36	Торможение боковым скольжением	1				Единая коллекция ЦОР
37	Торможение боковым скольжением	1				Единая коллекция ЦОР
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1				Единая коллекция ЦОР
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1				Единая коллекция ЦОР
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах,	1				Единая коллекция ЦОР

	торможении					
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1				Единая коллекция ЦОР
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1				Единая коллекция ЦОР
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				Единая коллекция ЦОР
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				Единая коллекция ЦОР
45	Проплывание учебных дистанций	1				Единая коллекция ЦОР
46	Проплывание учебных дистанций	1				Единая коллекция ЦОР
47	Повороты с мячом на месте	1				Единая коллекция ЦОР
48	Повороты с мячом на месте	1				Единая коллекция ЦОР
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Единая коллекция ЦОР
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Единая коллекция ЦОР
51	Передача мяча одной рукой снизу	1				Единая коллекция

						ЦОР
52	Передача мяча одной рукой снизу	1				Единая коллекция ЦОР
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Единая коллекция ЦОР
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Единая коллекция ЦОР
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Единая коллекция ЦОР
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Единая коллекция ЦОР
57	Прямой нападающий удар	1				Единая коллекция ЦОР
58	Прямой нападающий удар	1				Единая коллекция ЦОР
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				Единая коллекция ЦОР
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				Единая коллекция ЦОР
61	Тактические действия в защите	1				Единая коллекция ЦОР

62	Тактические действия в защите	1				Единая коллекция ЦОР
63	Тактические действия в нападении	1				Единая коллекция ЦОР
64	Тактические действия в нападении	1				Единая коллекция ЦОР
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Единая коллекция ЦОР
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Единая коллекция ЦОР
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				Единая коллекция ЦОР
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				Единая коллекция ЦОР
69	Правила игры в мини-футбол	1				Единая коллекция ЦОР
70	Правила игры в мини-футбол	1				Единая коллекция ЦОР
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				Единая коллекция ЦОР
72	Игровая деятельность по правилам	1				Единая коллекция

	классического футбола					ЦОР
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Единая коллекция ЦОР
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				Единая коллекция ЦОР
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Единая коллекция ЦОР
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Единая коллекция ЦОР
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				Единая коллекция ЦОР
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				Единая коллекция ЦОР
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				Единая коллекция ЦОР
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3	1				Единая коллекция

	км					ЦОР
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				Единая коллекция ЦОР
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				Единая коллекция ЦОР
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Единая коллекция ЦОР
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Единая коллекция ЦОР
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Единая коллекция ЦОР
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				Единая коллекция ЦОР
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1				Единая коллекция ЦОР

	гимнастической скамье					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Единая коллекция ЦОР
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Единая коллекция ЦОР
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Единая коллекция ЦОР
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Единая коллекция ЦОР
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Единая коллекция ЦОР
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				Единая коллекция ЦОР
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				Единая коллекция ЦОР
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Единая коллекция ЦОР

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Единая коллекция ЦОР
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Единая коллекция ЦОР
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				Единая коллекция ЦОР
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Единая коллекция ЦОР
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				Единая коллекция ЦОР
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				Единая коллекция ЦОР
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				Единая коллекция ЦОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				Единая коллекция ЦОР
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				Единая коллекция ЦОР
3	Восстановительный массаж	1				Единая коллекция ЦОР
4	Банные процедуры	1				Единая коллекция ЦОР
5	Измерение функциональных резервов организма	1				Единая коллекция ЦОР
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				Единая коллекция ЦОР
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				Единая коллекция ЦОР
8	Длинный кувырок с разбега	1				Единая коллекция

						ЦОР
9	Кувырок назад в упор	1				Единая коллекция ЦОР
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				Единая коллекция ЦОР
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Единая коллекция ЦОР
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Единая коллекция ЦОР
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				Единая коллекция ЦОР
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Единая коллекция ЦОР
15	Упражнения черлидинга	1				Единая коллекция ЦОР
16	Бег на короткие и средние дистанции	1				Единая коллекция ЦОР

17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				Единая коллекция ЦОР
18	Бег на длинные дистанции	1				Единая коллекция ЦОР
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				Единая коллекция ЦОР
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				Единая коллекция ЦОР
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Единая коллекция ЦОР
22	Прыжки в высоту	1				Единая коллекция ЦОР
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				Единая коллекция ЦОР
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				Единая коллекция ЦОР
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				Единая коллекция ЦОР
26	Передвижение попеременным	1				Единая коллекция

	двухшажным ходом					ЦОР
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				Единая коллекция ЦОР
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				Единая коллекция ЦОР
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				Единая коллекция ЦОР
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1				Единая коллекция ЦОР
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1				Единая коллекция ЦОР
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				Единая коллекция ЦОР
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				Единая коллекция ЦОР
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1				Единая коллекция ЦОР
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1				Единая коллекция ЦОР
36	Плавание кролем на груди	1				Единая коллекция

						ЦОР
37	Плавание кролем на спине	1				Единая коллекция ЦОР
38	Плавание брассом	1				Единая коллекция ЦОР
39	Плавание брассом	1				Единая коллекция ЦОР
40	Повороты при плавании брассом	1				Единая коллекция ЦОР
41	Повороты при плавании брассом	1				Единая коллекция ЦОР
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1				Единая коллекция ЦОР
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				Единая коллекция ЦОР
44	Ведение мяча	1				Единая коллекция ЦОР
45	Ведение мяча	1				Единая коллекция ЦОР
46	Передача мяча	1				Единая коллекция

						ЦОР
47	Приемы и броски мяча на месте	1				Единая коллекция ЦОР
48	Приемы и броски мяча на месте	1				Единая коллекция ЦОР
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1				Единая коллекция ЦОР
50	Приемы и броски мяча после ведения	1				Единая коллекция ЦОР
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				Единая коллекция ЦОР
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Единая коллекция ЦОР
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Единая коллекция ЦОР
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1				Единая коллекция ЦОР
55	Приёмы и передачи в движении	1				Единая коллекция ЦОР
56	Нападающий удар	1				Единая коллекция ЦОР

57	Нападающий удар	1				Единая коллекция ЦОР
58	Блокирование	1				Единая коллекция ЦОР
59	Блокирование	1				Единая коллекция ЦОР
60	Ведение мяча	1				Единая коллекция ЦОР
61	Приемы мяча	1				Единая коллекция ЦОР
62	Передачи мяча	1				Единая коллекция ЦОР
63	Остановки и удары по мячу с места	1				Единая коллекция ЦОР
64	Остановки и удары по мячу в движении	1				Единая коллекция ЦОР
65	Остановки и удары по мячу в движении	1				Единая коллекция ЦОР
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				Единая коллекция ЦОР
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1				Единая коллекция

	выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)					ЦОР
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				Единая коллекция ЦОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Учебник физическая культура 5 класс 13-е издание, переработанное Матвеев А. П. Акционерное общество Издательство «Просвещение»
2. Учебник физическая культура 6-7 классы 13-е издание, переработанное Матвеев А. П. Акционерное общество Издательство «Просвещение»
3. Учебник физическая культура 8-9 классы 12-е издание переработанное Матвеев А. П. Акционерное общество Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Учебник физическая культура 5 класс 13-е издание, переработанное Матвеев А. П. Акционерное общество Издательство «Просвещение»
2. Учебник физическая культура 6-7 классы 13-е издание, переработанное Матвеев А. П. Акционерное общество Издательство «Просвещение»
3. Учебник физическая культура 8-9 классы 12-е издание переработанное Матвеев А. П. Акционерное общество Издательство «Просвещение»
4. Подвижные игры в школе. Москва «Просвещение» 1979г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.tdu.ru/subject/9/>
2. Untitled-1(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
3. <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
4. <http://www.olympic.ru>
5. <http://www.infosport.ru>
6. <http://lib.sportedu.ru/press/>
7. <http://1-4.prosv.ru>
8. <http://www.mon.gov.ru>
9. <http://www.prosv.ru>
10. <http://pro-basketball.ru>
11. <http://ru.wikipedia.org/wiki>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КОТКОЗЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ОЛОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА,** Чупукова
Марина Николаевна, Директор

28.08.26 18:19
(MSK)

Сертификат DAEAFF146D99558FDA8D453975E03446