

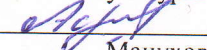
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МКУ Департамент образования Местной администрации г.о.Нальчик

Муниципальное казенное образовательное учреждение

МКОУ "Гимназия № 14"

РАССМОТРЕНО


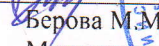
на заседании м/о учителей
физической культуры


Маизуров А.О.

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

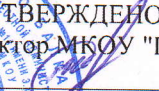
Зам.директора по УВР


Берова М.М.

Мизаушева Л.С.

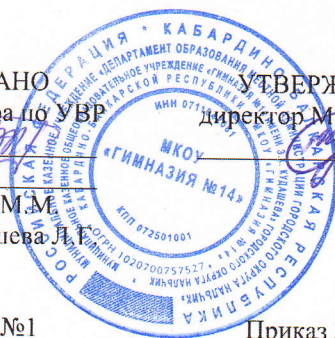
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ "Гимназия № 14"


Жамборова Р.Х.

Приказ №58
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1326434)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Составитель: учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Новохатько Сергей Владимирович

г.о.Нальчик 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

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).

Упражнения на низком гимнастической скамейке: 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 места толчком двумя ногами.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастические комбинации на гимнастической скамейке с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт высокий и низкий с последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комбинация на гимнастической скамейке 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).

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, многоскоки.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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 гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, многоскоки, эстафетный бег, разные виды стартов при беге с дальнейшим ускорением.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места толчком двумя ногами, многоскоки. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастической скамейке 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 места толчком двумя ногами;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, 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 гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд кувырка назад, 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 места толчком двумя ногами, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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);

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	4	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	3	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	7	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	3	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	25	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	7	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	4	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	2		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	6		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	7	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	4	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	6	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	7	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	4	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	6	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	6	17	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	3	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	2	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	6	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	21	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности	1		1	04.09-09.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Режим дня. Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1		1	04.09-09.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре.	1		1	11.09-16.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Упражнения утренней зарядки. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1	11.09-16.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения.	1		1	18.09-23.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Инструктаж о ТБ. Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	1		1	18.09-23.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	1		1	25.09-30.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	1		1	25.09-30.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
9	Бег (30 м) на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	1	1	02.10-07.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1		1	02.10-07.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	1	09.10-14.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	09.10-14.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бег (1500 м). Спортивная игра . ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	1	1	16.10-21.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1		1	16.10-21.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Метание малого мяча на дальность. . Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	23.10-28.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1	1	1	23.10-28.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра.	1		1	07.11-11.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
18	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра.	1		1	07.11-11.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча «по прямой». Учебно-тренировочная игра.	1		1	13.11-18.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу». Ведение футбольного мяча «змейкой». Учебно-тренировочная игра.	1		1	13.11-18.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Ведение футбольного мяча «по кругу». Ведение футбольного мяча «змейкой». Учебно-тренировочная игра.	1	1	1	20.11-25.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Обводка мячом ориентиров. Ведение футбольного мяча «змейкой». Учебно-тренировочная игра.	1		1	20.11-25.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Обводка мячом ориентиров. Ведение футбольного мяча «змейкой». Учебно-тренировочная игра.	1		1	27.11-02.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу». Ведение футбольного мяча «змейкой».	1	1	1	27.11-02.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Инструктаж по ТБ при игре в пионербол, волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафета с элементами волейбола.	1		1	04.12-09.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной	1		1	04.12-09.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам					
27	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б	1	1	1	11.12-16.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		1	11.12-16.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		1	18.12-23.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	1	1	18.12-23.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1		1	25.12-30.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
32	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	1	1	1	25.12-30.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1	09.01-13.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сидя ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		1	09.01-13.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6	1		1	15.01-20.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	<i>упражнений</i>). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей					
36	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	1	1	15.01- 20.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	22.01- 27.01-	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	22.01- 27.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	29.01- 03.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1	1	1	29.01- 03.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
41	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1		1	05.02- 10.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Стойка «мост». Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1	1	1	05.02- 10.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1		1	12.02- 17.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	1	1	12.02- 17.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Инструктаж по ТБ на уроках во время игры в баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1		1	19.02- 24.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
46	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1		1	19.02- 24.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1	1	1	26.02- 02.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1		1	26.02- 02.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным	1		1	04.03- 09.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей					
50	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	1	1	04.03-09.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Быстрый прорыв.	1		1	11.03-16.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Быстрый прорыв.	1		1	11.03-16.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	1		1	18.03-22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые	1		1	18.03-22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований					
55	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	1	1	01.04-06.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов и в цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1		1	01.04-06.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	1	08.04-13.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Прыжок в длину с места . Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	08.04-13.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	1	15.04-20.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		1	15.04-20.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	1	1	22.04-27.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	22.04-27.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1	1	1	29.04-11.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	1	1	29.04-11.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см –девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	1	1	13.05-18.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1	13.05-18.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	1	20.05-25.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	1	20.05-25.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	25	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1		1	04.09- 09.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Основные показатели физической нагрузки.	1		1	04.09- 09.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	11.09- 16.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1	11.09- 16.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1		1	18.09- 23.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (<i>до 15–30 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	1		1	18.09- 23.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Высокий старт (<i>до 15-30 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.	1		1	25.09- 30.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Равномерный бег (<i>14 мин</i>). Чередование бега с ходьбой. Высокий старт (<i>15–30 м</i>). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1		1	25.09- 30.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
9	Равномерный бег (15 мин) . Бег в гору, преодоление препятствий. Развитие скоростных качеств	1		1	02.10-07.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения	1	1	1	02.10-07.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1	1	1	09.10-14.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Тактика проведения бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Подвижные игра	1		1	09.10-14.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра .	1		1	16.10-21.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра.	1	1	1	16.10-21.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Прыжки в длину с места толчком обеими ногами. Многоскоки. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		1	23.10-28.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Прыжки в длину с места толчком обеими ногами. Многоскоки. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1	1	1	23.10-28.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Инструктаж по ТБ во время игры в футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега. Техника остановки мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	07.11-11.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		1	07.11-11.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Учебно-тренировочная игра.					
19	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов ведения и остановки мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра	1		1	13.11-18.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе (в парах). Учебно-тренировочная игра.	1	1	1	13.11-18.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра.	1		1	20.11-25.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра.	1		1	20.11-25.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов ведения и остановки мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра	1		1	27.11-02.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Контрольное выполнение упражнения по ведению мяча с обведением препятствий, последующим пробиванием по воротам.	1	1	1	27.11-02.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Инструктаж по ТБ при игре в пионербол, волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		1	04.12-09.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		1	04.12-09.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		1	11.12-16.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б	1	1	1	11.12-16.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		1	18.12-23.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		1	18.12-23.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного	1		1	25.12-30.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	нападения. Игра по упрощенным правилам					
32	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	1	1	1	25.12-30.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей .	1		1	09.01-13.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей	1		1	09.01-13.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	1	1	15.01-20.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1		1	15.01-20.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом.. Развитие координационных способностей	1		1	22.01-27.01-	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
38	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью) Комбинация из разученных приемов.) (на оценку) Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей .	1	1	1	22.01-27.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Стойка «мост». Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1		1	29.01-03.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Стойка «мост». Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1		1	29.01-03.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Стойка «мост». Эстафеты с обручем.	1	1	1	05.02-10.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, выносливости.	1		1	05.02-10.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, выносливости.	1		1	12.02-17.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, выносливости.	1	1	1	12.02-17.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание	1		1	19.02-24.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	приемов ведения, передачи, броска .					
46	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		1	19.02-24.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		1	26.02-02.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		1	26.02-02.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	1	1	1	04.03-09.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	1		1	04.03-09.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	1		1	11.03-16.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
52	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение.	1	1	1	11.03-16.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	1		1	18.03-22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Высокий старт (до 15-30 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1		1	18.03-22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	1	1	01.04-06.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		1	01.04-06.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		1	08.04-13.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1	1	1	08.04-13.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу	1		1	15.04-20.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
60	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу	1	1	1	15.04-20.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	22.04-27.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м и 1500м	1		1	22.04-27.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м и 1500м	1	1	1	29.04-11.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	1	29.04-11.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см –девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	1	1	13.05-18.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1	13.05-18.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	1	20.05-25.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	1	20.05-25.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23	68		

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. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1		1	02.09-09.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1		1	02.09-09.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1		1	11.09-16.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Тактическая подготовка.	1		1	11.09-16.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1		1	18.09-23.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 15–30 м), бег с ускорением (40–50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	1		1	18.09-23.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Высокий старт (до 15–30 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.	1		1	25.09-30.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега с ходьбой. Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача	1		1	25.09-30.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений					
9	Равномерный бег (15 мин) . Бег в гору, преодоление препятствий. Развитие скоростных качеств	1		1	02.10-07.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения	1	1	1	02.10-07.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1	1	1	09.10-14.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Тактика проведения бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Подвижные игра	1		1	09.10-14.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра .	1		1	16.10-21.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра.	1	1	1	16.10-21.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Прыжки в длину с места толчком обеими ногами. Многоскоки. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		1	23.10-28.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Прыжки в длину с места толчком обеими ногами. Многоскоки. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1	1	1	23.10-28.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Инструктаж по ТБ во время игры в футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега. Техника остановки мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	07.11-11.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
18	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра.	1		1	07.11-11.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов ведения и остановки мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра	1		1	13.11-18.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе (в парах). Учебно-тренировочная игра.	1	1	1	13.11-18.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра.	1		1	20.11-25.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра.	1		1	20.11-25.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов ведения и остановки мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра	1		1	27.11-02.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Контрольное выполнение упражнения по ведению мяча с обведением препятствий, последующим пробиванием по воротам.	1	1	1	27.11-02.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Инструктаж по ТБ при игре в пионербол, волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1		1	04.12-09.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Эстафета с элементами волейбола.					
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		1	04.12-09.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		1	11.12-16.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б	1	1	1	11.12-16.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		1	18.12-23.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		1	18.12-23.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
31	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1		1	25.12-30.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	1	1	1	25.12-30.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей .	1		1	09.01-13.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей	1		1	09.01-13.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	1	1	15.01-20.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1		1	15.01-20.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
37	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом.. Развитие координационных способностей	1		1	22.01-27.01-	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью) Комбинация из разученных приемов.) (на оценку) Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей .	1	1	1	22.01-27.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Стойка «мост». Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1		1	29.01-03.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Стойка «мост». Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1		1	29.01-03.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Стойка «мост». Эстафеты с обручем.	1	1	1	05.02-10.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, выносливости.	1		1	05.02-10.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, выносливости.	1		1	12.02-17.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, выносливости.	1	1	1	12.02-17.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
45	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска .	1		1	19.02-24.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		1	19.02-24.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		1	26.02-02.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		1	26.02-02.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	1	1	1	04.03-09.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	1		1	04.03-09.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча.	1		1	11.03-16.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение					
52	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение.	1	1	1	11.03-16.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	1		1	18.03-22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Высокий старт (до 15-30 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1		1	18.03-22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	1	1	01.04-06.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		1	01.04-06.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		1	08.04-13.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1	1	1	08.04-13.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
59	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу	1		1	15.04-20.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу	1	1	1	15.04-20.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	22.04-27.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м и 1500м	1		1	22.04-27.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м и 1500м	1	1	1	29.04-11.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	1	29.04-11.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см –девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	1	1	13.05-18.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1	13.05-18.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	1	20.05-25.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	1	20.05-25.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23	68		

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		1	02.09-09.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1		1	02.09-09.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Составление планов для самостоятельных занятий. Адаптивная и лечебная физическая культура.	1		1	11.09-16.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	1		1	11.09-16.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления.	1		1	18.09-23.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 15–30 м), бег с ускорением (40–50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	1		1	18.09-23.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Высокий старт (до 15–30 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.	1		1	25.09-30.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
8	Равномерный бег (14 мин) . Чередование бега с ходьбой. Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1		1	25.09-30.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Равномерный бег (15 мин) . Бег в гору, преодоление препятствий. Развитие скоростных качеств	1		1	02.10-07.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения	1	1	1	02.10-07.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1	1	1	09.10-14.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Тактика проведения бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Подвижные игра	1		1	09.10-14.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра .	1		1	16.10-21.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра.	1	1	1	16.10-21.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Прыжки в длину с места толчком обеими ногами. Многоскоки. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1		1	23.10-28.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Прыжки в длину с места толчком обеими ногами. Многоскоки. Развитие выносливости, скоростных качеств.	1	1	1	23.10-28.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
17	Инструктаж по ТБ во время игры в футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега. Техника остановки мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1	07.11-11.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра.	1		1	07.11-11.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов ведения и остановки мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра	1		1	13.11-18.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе (в парах). Учебно-тренировочная игра.	1	1	1	13.11-18.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра.	1		1	20.11-25.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра.	1		1	20.11-25.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов ведения и остановки мяча в футболе. Учебно-тренировочная игра	1		1	27.11-02.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Контрольное выполнение упражнения по ведению мяча с обведением препятствий,	1	1	1	27.11-02.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	последующим пробиванием по воротам.					
25	Инструктаж по ТБ при игре в пионербол, волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		1	04.12-09.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		1	04.12-09.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		1	11.12-16.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б	1	1	1	11.12-16.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		1	18.12-23.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в	1		1	18.12-23.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
31	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1		1	25.12-30.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	1	1	1	25.12-30.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей .	1		1	09.01-13.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей	1		1	09.01-13.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	1	1	15.01-20.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	1		1	15.01-20.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Развитие координационных способностей					
37	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом.. Развитие координационных способностей	1		1	22.01-27.01-	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью) Комбинация из разученных приемов.) (на оценку) Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей .	1	1	1	22.01-27.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Стойка «мост». Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1		1	29.01-03.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Стойка «мост». Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1		1	29.01-03.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Стойка «мост». Эстафеты с обручем.	1	1	1	05.02-10.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, выносливости.	1		1	05.02-10.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, выносливости.	1		1	12.02-17.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, выносливости.	1	1	1	12.02-17.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
45	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска .	1		1	19.02-24.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		1	19.02-24.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		1	26.02-02.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		1	26.02-02.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	1	1	1	04.03-09.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	1		1	04.03-09.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча.	1		1	11.03-16.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение					
52	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение.	1	1	1	11.03-16.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	1		1	18.03-22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Высокий старт (до 15-30 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1		1	18.03-22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	1	1	01.04-06.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		1	01.04-06.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		1	08.04-13.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1	1	1	08.04-13.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
59	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу	1		1	15.04-20.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу	1	1	1	15.04-20.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	22.04-27.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м и 1500м	1		1	22.04-27.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м и 1500м	1	1	1	29.04-11.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	1	29.04-11.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см –девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	1	1	13.05-18.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1	13.05-18.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	1	20.05-25.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	1	20.05-25.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23	68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		1	02.09-09.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха.	1		1	02.09-09.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Профессионально-прикладная физическая культура.	1		1	11.09-16.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1		1	11.09-16.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Занятия физической культурой и режим питания.	1		1	18.09-23.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Инструктаж о ТБ. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		1	18.09-23.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег 60м . Разучивание техники передачи эстафеты сверху. Совершенствование низкого старта и стартового разгона,	1		1	25.09-30.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	развития выносливости. Игры. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.					
8	Закрепление техники передачи эстафеты сверху. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры.	1		1	25.09-30.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Прыжок в длину с места(учет).Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху, развития выносливости. Низкий старт (до 30 м). Финиширование.	1		1	02.10-07.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Бег 60 м с низкого старта (учет). Разучивание метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	1	1	02.10-07.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху, развития выносливости. Игры. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	09.10-14.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Техника передачи эстафеты сверху. Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры.	1		1	09.10-14.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину					
13	Техника передачи эстафеты сверху. Совершенствование метания мяча 150 г с разбега; развитие выносливости. Игры. Прыжок в длину на результат.	1	1	1	16.10-21.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		1	16.10-21.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Метание мяча 150 г с разбега(учет). Совершенствование развития выносливости. Игры. Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		1	23.10-28.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Бег (2000 м (м), 1500м (д)). Спортивная игра. Специальные беговые упражнения.	1	1	1	23.10-28.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Инструктаж по ТБ во время игры в футбол. Техника остановки мяча и удары по мячу с места. Учебно-тренировочная игра.	1		1	07.11-11.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
18	Отработка подачи «угловых». Учебно-тренировочная игра	1		1	07.11-11.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Отработка ударов по воротам. Учебно-тренировочная игра.	1		1	13.11-18.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Учебно-тренировочная игра с отработкой конкретных игровых ситуаций. Учебно-тренировочная игра	1		1	13.11-18.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Учебно-тренировочная игра с отработкой конкретных игровых ситуаций. Учебно-тренировочная игра	1	1	1	20.11-25.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Учебно-тренировочная игра с отработкой конкретных игровых ситуаций. Учебно-тренировочная игра	1		1	20.11-25.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Учебно-тренировочная игра с отработкой конкретных игровых ситуаций. Учебно-тренировочная игра	1		1	27.11-02.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Контрольный урок по пробиванию пенальти.	1	1	1	27.11-02.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Инструктаж по ТБ при игре в пионербол, волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1	04.12-09.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		1	04.12-09.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
27	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б	1	1	1	11.12-16.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1		1	11.12-16.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	1	1	18.12-23.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1		1	18.12-23.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного	1		1	25.12-30.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	нападения. Игра по упрощенным правилам					
32	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения, передачи, приёмы мяча).	1	1	1	25.12-30.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		1	09.01-13.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		1	09.01-13.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		1	15.01-20.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		1	15.01-20.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	1	1	22.01-27.01-	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Развитие силовых способностей.					
38	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		1	22.01- 27.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	29.01- 03.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	29.01- 03.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	05.02- 10.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		1	05.02- 10.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		1	12.02- 17.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
44	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	1	1	12.02-17.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Инструктаж по ТБ. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1		1	19.02-24.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1		1	19.02-24.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие	1		1	26.02-02.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	координационных способностей.					
48	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1	1	1	26.02-02.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1		1	04.03-09.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1		1	04.03-09.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
51	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1	11.03-16.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	1	1	11.03-16.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Инструктаж по ТБ при выполнении видов легкой атлетики. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1		1	18.03-22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	1	18.03-22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	01.04-06.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые	1	1	1	01.04-06.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.					
57	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		1	08.04-13.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1	1	1	08.04-13.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1		1	15.04-20.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	15.04-20.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	1	1	22.04-27.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	1	22.04-27.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см-девушки, подтягивание на высокой перекладине - юноши	1	1	1	29.04-11.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	1	29.04-11.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	1	13.05-18.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г,	1	1	1	13.05- 18.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	21	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

www.edu.ru

www.school.edu.ru