

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Приморского края Управление**  
**образования и молодёжной политики Уссурийского городского округа**  
**МБОУ СОШ с.Воздвиженка**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

  
Луцко Н.Ю.  
«01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3620571)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с.Воздвиженка 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, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических

действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## 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 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.

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом,

поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с места.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши)

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места. 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, 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; 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;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики),  
выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением,  
использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и  
равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать его  
выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом,  
выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в  
спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, 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 прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	4	4	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях.

					Сайт «Я Класс»
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	7	7	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	6	6	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	8	8	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	5	5	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	30	38	



## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	4	4	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	7	7	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	6	6	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	8	8	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	5	5	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	30	38	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	4	4	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	7	7	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	6	6	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	8	8	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	5	7	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	30	38	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	3	3	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	6	6	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	6	6	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	8	8	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	8	8	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	2	3	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	6	6	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	6	6	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	9	9	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	8	8	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	31	37	





**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
3	Олимпийские игры древности	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
4	Режим дня	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
7	Определение состояния организма	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
11	Оздоровительные мероприятия в	1	0	0		Сайт

	режиме учебной деятельности					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
13	Упражнения на развитие координации	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
14	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
18	Опорные прыжки	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
19	Опорные прыжки	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
23	Бег на длинные дистанции	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
24	Бег на длинные дистанции	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
25	Бег на короткие дистанции	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
26	Бег на короткие дистанции	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
40	Преодоление небольших препятствий	1	0	0		Сайт



	при спуске с пологого склона					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
41	Техника ловли мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
42	Техника ловли мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
43	Техника передачи мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
44	Техника передачи мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
45	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

46	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
47	Ведение мяча в движении	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
48	Ведение мяча в движении	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
51	Технические действия с мячом	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
52	Технические действия с мячом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
54	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
56	Приём и передача мяча снизу	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
57	Приём и передача мяча сверху	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
59	Технические действия с мячом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
60	Технические действия с мячом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
61	Технические действия с мячом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
62	Технические действия с мячом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0		Сайт

						«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
72	Обводка мячом ориентиров	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
86	Правила и техника выполнения	1	0	0		Сайт



	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	1		

**6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
4	Составление дневника физической культуры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
5	Физическая подготовка человека	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
12	Акробатические комбинации	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
13	Акробатические комбинации	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
17	Упражнения на низком	1	0	0		Сайт

	гимнастическом бревне					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
21	Лазание по канату в три приема	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
22	Лазание по канату в три приема	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

23	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
28	Спринтерский бег	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я



						Класс»
29	Спринтерский бег	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
30	Гладкий равномерный бег	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
31	Гладкий равномерный бег	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
40	Упражнения лыжной подготовки	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0		Сайт

						«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
49	Упражнения в ведении мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
50	Упражнения в ведении мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

52	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

	передачи мяча					Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
75	Правила и техника выполнения	1	0	0		Сайт



	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
92	Правила и техника выполнения	1	0	0		Сайт

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
101	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
102	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
3	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
4	Тактическая подготовка	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
5	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
12	Акробатические комбинации	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
13	Акробатические пирамиды	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
14	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
15	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0		Сайт



						«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
22	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

23	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
24	Преодоление препятствий наступанием	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
25	Преодоление препятствий наступанием	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
28	Эстафетный бег	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
29	Эстафетный бег	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

	дистанции					Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
44	Передача мяча после отскока от пола	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
45	Передача мяча после отскока от пола	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
46	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0		Сайт

						«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
47	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
54	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
55	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
58	Перевод мяча за голову	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
59	Перевод мяча за голову	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.



						Лях. Сайт «Я Класс»
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
75	Правила и техника выполнения	1	0	0		Сайт

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

	лежа на спине					Лях. Сайт «Я Класс»
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

	бег 3*10м					Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
4	Коррекция нарушения осанки	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
5	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.



						Лях. Сайт «Я Класс»
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
9	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
10	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
12	Акробатические комбинации	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
13	Акробатические комбинации	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
17	Гимнастическая комбинация на	1	0	0		Сайт

	перекладине					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
20	Бег на короткие дистанции	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
21	Бег на средние дистанции	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
22	Бег на длинные дистанции	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

23	Бег на длинные дистанции	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
24	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
25	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
36	Торможение боковым скольжением	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
37	Торможение боковым скольжением	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах,	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

	торможении					Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
45	Проплывание учебных дистанций	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
46	Проплывание учебных дистанций	1	0	0		Сайт

						«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
47	Повороты с мячом на месте	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
48	Повороты с мячом на месте	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
51	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»



52	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
57	Прямой нападающий удар	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
58	Прямой нападающий удар	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
61	Тактические действия в защите	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
62	Тактические действия в защите	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
63	Тактические действия в нападении	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
64	Тактические действия в нападении	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
69	Правила игры в мини-футбол	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
70	Правила игры в мини-футбол	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
75	Правила и техника выполнения	1	0	0		Сайт

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

	лежа на спине					Лях. Сайт «Я Класс»
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0		Сайт «Инфоурок».



	Челночный бег 3*10м					Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
4	Восстановительный массаж	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
5	Восстановительный массаж	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
6	Банные процедуры	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
7	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
9	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
12	Длинный кувырок с разбега	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
13	Кувырок назад в упор	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
17	Гимнастическая комбинация на	1	0	0		Сайт

	параллельных брусьях					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
20	Упражнения черлидинга	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
21	Упражнения черлидинга	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
22	Бег на короткие дистанции	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

23	Бег на короткие дистанции	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
24	Бег на длинные дистанции	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
25	Бег на длинные дистанции	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
30	Прыжки в высоту	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
31	Прыжки в высоту	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
40	Плавание брассом	1	0	0		Сайт «Инфоурок».



						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
41	Плавание брассом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
42	Повороты при плавании брассом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
43	Повороты при плавании брассом	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
44	Ведение мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
45	Ведение мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
46	Передача мяча	1	0	0		Сайт

						«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
47	Передача мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
48	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
49	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
51	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

52	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
57	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я

						Класс»
58	Приёмы и передачи в движении	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
59	Удары	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
60	Удары	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
61	Блокировка	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
62	Блокировка	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
63	Ведение мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И.

						Лях. Сайт «Я Класс»
64	Ведение мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
65	Приемы мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
66	Приемы мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
67	Передачи мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
68	Передачи мяча	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
69	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0		Сайт «Инфоурок».

						Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
70	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
71	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
72	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
75	Правила и техника выполнения	1	0	0		Сайт

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0		Сайт «Инфоурок».



	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
92	Правила и техника выполнения	1	0	0		Сайт

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					«Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	0	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



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

Введите вариант

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Введите данные

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

Введите данные Инфоурок

