

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Королёв Московской области**

«Гимназия № 17»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим Советом
Протокол №7 от 11.06.2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
Родионовой А.Ю.
Протокол №3
от 11.06.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
Герасимовой В.А.
Приказ №131-0
От 11.06.2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5–9 классов (основное общее образование)

(2 часа в неделю)

на 2026–2027 учебный год

*(на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», ФГОС
ООО и ФООП ООО)*

Составитель:

учитель физической культуры
Павлов Анатолий Сергеевич

г. Королёв, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная основа

Рабочая программа разработана на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (в составе ФОП ООО) в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС ООО (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, с изменениями);
- приказом Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729 (изменения в ФОП НОО, ООО, СОО);
- приказом Минпросвещения России от 10.11.2025 № 808 (изменения в ФОП НОО, ООО, СОО);
- приказом Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551 (федеральный перечень ЭОР);
- приказом Минпросвещения России от 26.06.2025 № 495 (федеральный перечень учебников, с изменениями);
- СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 (санитарные требования к занятиям физической культурой);
- Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 (традиционные российские духовно-нравственные ценности);
- положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ООП ООО образовательной организации; учебным планом на 2026–2027 учебный год.

1.2. Цели и задачи изучения предмета

Цель — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию; освоение знаний о физической культуре и спорте, истории олимпийского движения; обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; формирование навыков самостоятельных занятий и самоконтроля; подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО; воспитание волевых качеств, культуры здорового образа жизни и патриотизма.

1.3. Место предмета в учебном плане

Общее число часов на изучение предмета «Физическая культура» в 5–9 классах при 2 часах в неделю — 340: по 68 часов в каждом классе (34 учебные недели).

Дополнять обязательные 2 часа физической культуры в неделю рекомендуется занятиями в рамках внеурочной деятельности и дополнительного образования (спортивные секции, школьный спортивный клуб). При отсутствии условий (бассейн, снежный покров) содержание соответствующих модулей заменяется равноценным по объёму часов материалом других модулей с внесением изменений в календарно-тематическое планирование.

1.4. Структура программы

Программа включает разделы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность). Спортивно-оздоровительная деятельность представлена модулями «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Плавание», «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол, футбол) и «Спорт» (подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО).

1.5. Медицинские группы здоровья

Обучающиеся распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинские группы на основании заключения медицинской организации. Для подготовительной и специальной групп содержание уроков корректируется: исключаются противопоказанные упражнения и нормативы, снижается интенсивность нагрузки, применяются задания оздоровительной направленности. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий, выполняют теоретические и творческие задания и присутствуют на уроке.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1. Личностные результаты

Патриотическое воспитание: уважение к спортивным достижениям России, интерес к истории отечественного спорта и олимпийского движения. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья: осознание ценности здоровья, соблюдение правил безопасности и личной гигиены, отказ от вредных привычек. Трудовое воспитание: готовность к систематическим занятиям, волевые качества, дисциплинированность. Ценности научного познания и социальное взаимодействие: умение работать в команде, соблюдение правил честной игры (fair play). Формирование традиционных российских духовно-нравственных ценностей (Указ № 809).

2.2. Метапредметные результаты

Познавательные УУД: анализ техники двигательных действий, сравнение показателей физического развития с возрастными нормами, работа с информацией о спорте. Коммуникативные УУД: взаимодействие в командных играх, распределение ролей и функций, объективное судейство и оценивание. Регулятивные УУД: планирование самостоятельных занятий, самоконтроль по частоте пульса и внешним признакам утомления, ведение дневника физической культуры, коррекция собственных действий.

2.3. Предметные результаты (5 класс)

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать 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);

2.3. Предметные результаты (6 класс)

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации

работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- 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);

2.3. Предметные результаты (7 класс)

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр.;
- баскетбол (передача 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);

2.3. Предметные результаты (8 класс)

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:;
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и

нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

2.3. Предметные результаты (9 класс)

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для

планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приведено в соответствии с федеральной рабочей программой по физической культуре (2 часа в неделю). Программное содержание — по разделу «Содержание обучения» ФРП; основные виды деятельности обучающихся — по предметным результатам соответствующего класса. ЭОР — по приказу Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551.

5 класс (68 ч, 2 ч в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	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.	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	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	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			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.	физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий	
--	--	--	---	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	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.	осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
-----	---	---	---	---	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение	выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
-----	----------------------------------	----	---	--	--

			ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.3	Плавание (модуль "Плавание")	10	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.	соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	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.	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»;

					РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	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).	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.7	Модуль "Спорт"	3	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.	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
ИТОГО		68			

6 класс (68 ч, 2 ч в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	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.	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; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

				требованиями; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения)	
--	--	--	--	---	--

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
-----	--------------------------------------	---	---	--	---

				них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	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.	контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			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).		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.3	Плавание (модуль "Плавание")	10	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.	баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	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.	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.7	Модуль "Спорт"	3	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.	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
ИТОГО		68			

7 класс (68 ч, 2 ч в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	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	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	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; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода)	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	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	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			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

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
-----	---	---	---	--	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой	выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки); составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девочки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
-----	----------------------------------	----	--	--	--

			гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.3	Плавание (модуль "Плавание")	10	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.	соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	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.	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании	футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя

			мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.7	Модуль "Спорт"	3	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.	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
ИТОГО		68			

8 класс (68 ч, 2 ч в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	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; выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом,	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

				анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом	выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя

			технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши)	школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.3	Плавание (модуль "Плавание")	10	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.	соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	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	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

			деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	технических и тактических действий в условиях игровой деятельности)	(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	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).	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.7	Модуль "Спорт"	3	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
ИТОГО		68			

9 класс (68 ч, 2 ч в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
---	-----------------------------	--------------	------------------------	--	-----

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	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.	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; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

				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	
--	--	--	--	---	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
-----	---	---	--	--	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики,	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
-----	----------------------------------	---	--	---	--

		Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с	упражнений на гибкость и равновесие (девушки)	
--	--	---	--	--

			индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Развитие	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).		
2.3	Плавание (модуль "Плавание")	10	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, мятником; выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

					(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; тренироваться в	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

		дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в	упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей	
--	--	--	---	--

		парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие	
--	--	--	--

			гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. Специальная физическая подготовка.		
ИТОГО		68			

4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы уроков приведены в соответствии с официальным конструктором рабочих программ (edsoo.ru) на основе федеральной рабочей программы по физической культуре при 2 часах в неделю. Колонки «Контрольные работы», «Практические работы» и «Дата изучения» заполняются учителем в соответствии с расписанием и календарным учебным графиком.

5 класс (68 уроков)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	Олимпийские игры древности	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4	Режим дня	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Составление дневника по физической культуре	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
8	Упражнения утренней зарядки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Кувырок назад в группировке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Опорные прыжки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
15	Опорные прыжки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

17	Упражнения на гимнастической лестнице	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
21	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Бег на короткие дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
32	Плавание кролем на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
33	Плавание кролем на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Старт прыжком со стартовой тумбы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

40	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
44	Ведение мяча стоя на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
45	Ведение мяча в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
46	Ведение мяча в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Прямая нижняя подача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Прямая нижняя подача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

52	Приём и передача мяча снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Приём и передача мяча снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
54	Приём и передача мяча сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
55	Приём и передача мяча сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
56	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
57	Технические действия с мячом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
65	Обводка мячом ориентиров	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

6 класс (68 уроков)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	Составление дневника физической культуры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4	Физическая подготовка человека	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
5	Основные показатели физической нагрузки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
8	Упражнения для коррекции телосложения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

18	Лазание по канату в три приема	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
20	Упражнения ритмической гимнастики	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Спринтерский бег	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
24	Гладкий равномерный бег	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
32	Плавание кролем на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
33	Плавание кролем на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Старт прыжком со стартовой тумбы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
40	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

42	Передвижение в стойке баскетболиста	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
45	Упражнения в ведении мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
46	Упражнения в ведении мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

7 класс (68 уроков)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
5	Тактическая подготовка	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Акробатические пирамиды	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Стойка на голове с опорой на руки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

19	Лазанье по канату в два приёма	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
20	Лазанье по канату в два приёма	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
21	Бег на короткие и средние дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Эстафетный бег	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Прыжки с разбега в высоту	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
28	Прыжки с разбега в длину	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
32	Плавание кролем на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
33	Плавание кролем на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Старт прыжком со стартовой тумбы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
40	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Верхняя прямая подача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Верхняя прямая подача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
54	Перевод мяча за голову	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

55	Перевод мяча за голову	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

8 класс (68 уроков)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
6	Упражнения для профилактики утомления	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
8	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

9	Акробатические комбинации	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Бег на короткие и средние дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
18	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

20	Прыжки в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
28	Прыжки в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
30	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Плавание кролем на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Плавание кролем на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
46	Передача мяча одной рукой снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Передача мяча одной рукой снизу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
52	Прямой нападающий удар	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Прямой нападающий удар	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

56	Тактические действия в защите	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
57	Тактические действия в нападении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
62	Правила игры в мини-футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Правила игры в мини-футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
----	---	---	--	--	--	---

9 класс (68 уроков)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	Восстановительный массаж	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4	Банные процедуры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
5	Измерение функциональных резервов организма	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
8	Длинный кувырок с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
9	Кувырок назад в упор	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
15	Упражнения черлидинга	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Бег на короткие и средние дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
18	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Прыжки в высоту	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
28	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
30	Прыжки в высоту	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Плавание кролем на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Плавание кролем на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Плавание кролем на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Плавание кролем на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Плавание брассом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Плавание брассом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
40	Повороты при плавании брассом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
41	Повороты при плавании брассом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
44	Ведение мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

45	Ведение мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
46	Передача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Приемы и броски мяча на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Приемы и броски мяча на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Приемы и броски мяча после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
55	Приёмы и передачи в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
56	Нападающий удар	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

57	Нападающий удар	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
58	Блокирование	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Блокирование	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Ведение мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
61	Приемы мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
62	Передачи мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Остановки и удары по мячу с места	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
64	Остановки и удары по мячу в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
65	Остановки и удары по мячу в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Федеральная рабочая программа по предмету (ФОП ООО); учебники из федерального перечня (приказ № 495 с изменениями); ЭОР по приказу № 551 (Библиотека ЦОК, ФГИС «Моя школа», РЭШ), официальный сайт ГТО (gto.ru). Спортивный зал с раздевалками, спортивная площадка (стадион), гимнастическое оборудование (перекладина, брусья, бревно, козёл, маты, канат, стенка), лёгкоатлетический инвентарь, лыжный инвентарь, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, сетки, скакалки, секундомер, рулетка, аптечка первой помощи.

5.2. Формы организации занятий

Урок физической культуры (фронтальный, групповой, круговой, поточный методы), самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и фестивали ГТО, дни здоровья.

5.3. Оценивание

По 5-балльной шкале в соответствии с Положением о системе оценивания образовательной организации. Оцениваются: техника выполнения двигательных действий, теоретические знания, динамика индивидуальных показателей физической подготовленности, систематичность занятий и активность на уроке. Итоговая отметка не может определяться только результатом контрольного норматива: приоритет отдаётся индивидуальному приросту показателей. Для подготовительной и специальной медицинских групп нормативы не являются основанием для снижения отметки.

5.4. Комплекс ГТО

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ведётся в течение всего учебного года (модуль «Спорт»). Учитель ведёт учёт индивидуальных показателей, знакомит обучающихся со

ступенями комплекса и правилами регистрации на сайте gto.ru, организует участие в фестивалях ГТО.

5.5. Техника безопасности

На первом уроке каждой четверти и перед освоением нового модуля проводится инструктаж по технике безопасности с регистрацией в журнале. Обязательны: проверка исправности снарядов и инвентаря, страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений, соблюдение температурного режима при занятиях на открытом воздухе и лыжной подготовке, правила поведения в бассейне, наличие спортивной формы и обуви, укомплектованная аптечка.

Учитель физической культуры Павлов А.С. / _____ /