

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебный предмет «Физическая культура»**

для учащихся 5 – 9 классов

Ангарск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по постепенному рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееном способе подрастающего поколения, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной жизни, используя ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации систем возможностей, обеспечение развития важных физических показателей. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального и среднего общего образования.

Основной целью программы по постепенному развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается с методами устойчивых мотивов и призывает обучающихся бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных методов, творчески использует методы физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленность программ по физической культуре. Определение вектора развития физических и благоприятных условий организма, что обеспечивает его здоровье, надежность и эффективность процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

В практическом результате данные включают в себя поддержку навыков и умений в общении и методах со сверстниками и учителями физической культуры, организации учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостности личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными

(способы самостоятельной деятельности) и физически-процессуальными мотивами (совершенствование).

В целях укрепления информационных основ «Физической культуры», придания ей лично-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры, самбо. Инвариантные модули в содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение технических веществ и физических упражнений, содействующих обогащению их двигательного опыта.

Вариантные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых создает образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может создавать физическую культуру на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержании программы по физическому, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных культурных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующие возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую повлияли на развитие науки и детали в меньшей степени открыли его предмет.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося образуются следующие **личностные результаты**:

- обеспечение интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- поддержка продвижения символов Российской Федерации во время проведения выборов в нижней части списка, уважение традиций и принципов современных олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- уметь оценивать свое поведение и поступки во время ведения игрока физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;
- подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

- стремление к совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- организация организации и проведения занятий по физической культуре и спорту на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных исследований по изменению их показателей;
- осознание здоровья как определение стоимости человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве мер профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и физического здоровья человека;
- способность адаптироваться к стрессу, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных ситуаций и физических воздействий;
- соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведения гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбора спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и пожеланий;
- концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений им в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся строятся универсальные познавательные процессы, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные процессы.

В обучающихся используются следующие **универсальные познавательные процессы**:

- проводят сравнения соревнований олимпийских игр по древности и современных олимпийских игр, выявляют их общность и своеобразие;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, движущий ее пример гуманистической направленности;
- анализировать физическую культуру и спорт на воспитание, сохранение личности, сохранение возможности сохранения вредных привычек;
- причинно-следственная связь между планированием режимов и изменениями работоспособности;

- соблюдать зависимость отрицательного нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;
- устанавливается причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;
- наличие причинно-следственной связи между физическими последствиями и возникновением травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- сохраняйте причинно-следственную связь между подготовками мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся строятся следующие **универсальные коммуникативные процессы**:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения учебных упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;
- вести наблюдение за использованием вещественных планов, сопоставлять их данные с возрастными отклонениями, производить измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого движения, популярных фаз и элементов движений, подбирать сложную игру;
- планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать варианты их ограничений;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать ошибки, анализировать возможные причины их проявления, анализировать условия их ограничений.

Для обучающихся используются следующие **универсальные регулятивные процессы**:

- руководство и создание основ комплексов физических упражнений с разной функциональностью направленности, выявление особенностей их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и исследований;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- обеспечивать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять методы и приемы оказания помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

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

## ***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

### **К окончанию обучения в 5 классе обучающийся учится:**

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее размеров, планировать их выполнение в режиме дня;
- вести дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, независимости и управления телосложениями;
- проводить с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;
- тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых условий;
- дополнительные технические действия в других играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, по неподвижному удару с небольшим разбегом).

### **К окончанию обучения в 6 классе обучающийся учится:**

- охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девизы, символики и ритуалов олимпийских игр;
- измерять физические показатели, определять их соответствие возрастным нормам и подход к их направленному развитию;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по причинам воздействия во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с требованиями техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и провести их из комплексов физкультминуток и физкультпауз для повышения работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

- тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых условий;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приёмов в условиях игровой деятельности);

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

#### **К окончанию обучения в 7 классе обучающийся учится:**

- провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

- объяснить положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

- объяснять суть «техника физических упражнений», руководить проведением технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;

- составление планов самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределение их по недельному и месячному циклу учебного года;

- выполнять беговые упражнения с преодолением медленных приемов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге на пересеченной местности;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

- применять и использовать технические действия других игр:

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

- волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование отработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

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

#### **К окончанию обучения в 8 классе обучающийся учится:**

- провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать заключения «всестороннее и фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводящие примеры, сохранение связи с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
  - проведение занятий оздоровительной гимнастикой по уменьшению индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
  - составлять планы занятий спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями основных показателей развития физической культуры;
  - обучение необходимо с заданным образцом, анализ ошибок и обоснование их поведения, выход за пределы Правил (юноши);
  - выполнять прыжок в сторону с разбега метода «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать определенные ограничения;
  - выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;
  - применять и использовать технические действия других игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в руку двумя руками и одной рукой в одном прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений 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 части подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- раздел «Самбо».*

Специально-подготовительные рисунки Самбо. Приёмы самостраховки: на спине через партнёра; на боку, выполняющий прыжок через партнера, стоящего в стойке; на стороне кувырок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, выступая на ковре или стоящем боку; вперед на руки при падении на крышку спины с вращением вокруг длинной оси; из стоек на руках; на руках прыжком, тоже прыжком назад; на спине в прыжке. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: вывод из равновесия: толчком, скручиванием; захватом рук и одинаковой голени изнутри; задние подножки; задние подножки с захватом ног; передние подножки; боковые подсечки; через голову упором голенью в живот с захватом шеи и рук; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Повторение ранее изученных приемов самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; воздействие рычага руки, прикладывание к груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом рук между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различном

взаиморасположении соперников. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Повторение ранее изученных приемов самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; воздействие рычага руки, прикладывание к груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом рук между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различном взаиморасположении соперников. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Повторение ранее изученных приемов самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; воздействие рычага руки, прикладывание к груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом рук между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различном взаиморасположении соперников. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. рычаг локтя); рычаг локтя захватом рук между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различном взаиморасположении соперников. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. рычаг локтя); рычаг локтя захватом рук между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различном взаиморасположении соперников. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**К окончанию обучения в 9 классе обучающийся учится:**

- учитывать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность
  - объяснение заключения «профессионально-прикладной визуальной культуры»;
  - ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, предполагающая необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
  - использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, соблюдать гигиенические требования к процедурам массажа;
  - определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания помощи;
  - 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;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- Технические элементы выполняются в соответствии с дыханием;
- совершенствовать технические действия в существующих играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

Самбо (самостраховка при падении на спину перекатом, задняя подножка, выведение из равновесия, освобождения от захватов различных видов, выполнения болевых приемов, знания и умения применения приемов самообороны, сдача норм ГТО по самбо.

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
2.6	Гимнастические упражнения включены в программу базовых видов спорта на каждом уроке в подготовительной его части		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

5 класс

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1.	Введение в школьную жизнь. Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающее упражнения. Оздоровительная ходьба.	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
2.	Общеразвивающее упражнения. Оздоровительная ходьба. Гладкий равномерный бег	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
3.	Общеразвивающее упражнения. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Первая помощь при травмах	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
4.	Общеразвивающее упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
5.	Составление дневника физической культуры. Общеразвивающее упражнения. Оздоровительная ходьба. Гладкий равномерный бег	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
7.	Метание малого мяча на дальность. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

8.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/s tart/</a>
9.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча. Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/s tart/</a>
10.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/</a>
11.	Спринтерский бег. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/</a>
12.	Прыжковые упражнения вперед. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/</a>
13.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Бег на выносливость. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/</a>
14.	Составление дневника физической культуры. Комплекс общеразвивающие упражнений	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/</a>
15.	Общеразвивающие упражнения .Удар по катящемуся мячу с разбега. Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/s tart/</a>
16.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/s tart/</a>
17.	Общеразвивающие упражнения. История первых Олимпийских игр современности. Игровая (пионербол, футбол)	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/s tart/262086/</a>

18.	Основные показатели физической нагрузки. Игровая	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
19.	Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы Олимпийских игр. Общеразвивающее упражнения. Оздоровительная ходьба.	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
20.	Физическая подготовка человека. Основные принципы совершенствования физического тела человека	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
21.	Технических приёмов передачи мяча двумя руками сверху (волейбол)	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
22.	Технических приёмов передачи мяча двумя руками сверху (волейбол)	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
23.	Технических приёмов передачи мяча двумя руками сверху(волейбол)	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
24.	Технических приёмов передачи мяча двумя руками сверху(волейбол)	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
25.	Технический приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки(волейбол)	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
26.	Технический приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки(волейбол)	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
27.	Технический приём подачи мяча в разные зоны площадки(волейбол)	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
28.	Технический приём подачи мяча в разные зоны площадки (волейбол)	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
29.	Игровая деятельность с использованием технических	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/s</a>

	приёмов(волейбол)			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/s tart/226130/">tart/226130/</a>
30.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов(волейбол)	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/s tart/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/s tart/226130/</a>
31.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/s tart/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/s tart/326602/</a>
32.	Упражнения для коррекции телосложения. Правила игры в баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/</a>
33.	Передвижение в стойке баскетболиста. Передача мяча одной рукой от плеча ,отскоком оп пол в парах. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/</a>
34.	Передвижение в стойке баскетболиста. Передача мяча одной рукой от плеча ,отскоком оп пол в парах.Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/</a>
35.	Передача мяча одной, двумя руками в движении. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/</a>
36.	Передача мяча одной, двумя руками в движении. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/</a>
37.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/</a>
38.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/</a>
39.	Ведение мяча с подбором ног, бросок по кольцу. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s</a>

				<a href="#">tart/</a>
40.	Ведение мяча с подбором ног, бросок по кольцу. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/</a>
41.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/</a>
42.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/s tart/</a>
43.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
44.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
45.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
47.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
48.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

49.	ОРУ. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
50.	Удар по катящемуся мячу с разбега. Футбол. Подвижные игры	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
51.	Удар по катящемуся мячу с разбега. Футбол. Подвижные игры	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
52.	ОРУ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Футбол. Подвижные игры	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
53.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Футбол. Подвижные игры	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
54.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
55.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
56.	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57.	Метание малого мяча на дальность. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
58.	Спринтерский бег. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Футбол. Подвижные игры	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
64.	Прыжок в длину с разбега. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
65.	Бег на короткие дистанции. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
66.	Спринтерский бег. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
67.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3-4 ступени	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3-4 ступени	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
Итого по разделу		57	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

**6 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Коли честв о часов</b>	<b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>
1	Введение в школьную жизнь	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
2	Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
3	История первых Олимпийских игр современности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
4	Составление дневника физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
5	Физическая подготовка человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
6	Основные показатели физической нагрузки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>

11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
13	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
14	Спринтерский бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
15	Спринтерский бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
16	Гладкий равномерный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
17	Гладкий равномерный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
18	Прыжковые упражнения вперед	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
19	Прыжковые упражнения вверх	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
20	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
21	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
22	Передвижение в стойке баскетболиста	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
23	Передвижение в стойке баскетболиста	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
24	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/le">https://resh.edu.ru/subject/le</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">sson/3205/start/</a>
25	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
26	Упражнения в ведении мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
27	Упражнения в ведении мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
28	Упражнения на передачу и броски мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
29	Упражнения на передачу и броски мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
30	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
31	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
32	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
33	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
35	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>

38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
42	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
43	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/le">https://resh.edu.ru/subject/le</a>

			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">sson/3205/start/</a>
52	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-">https://www.gto.ru/#gto-</a>

	положения лежа на спине. Подвижные игры		<a href="#">method</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3-4 ступени	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3-4 ступени	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## Тематическое планирование 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем про граммы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5	
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	28	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Гимнастические упражнения включены в программу базовых видов спорта на каждом уроке в подготовительной его части		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## Поурочное планирование

### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Введение в школьную жизнь	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Введение в школьную жизнь. Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Введение в школьную жизнь. История первых Олимпийских игр современности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Введение в школьную жизнь. Составление дневника физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Физическая подготовка человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Основные показатели физической нагрузки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Правила ТБ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Правила ТБ. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Низкий старт с последующим ускорением. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Низкий старт с последующим ускорением. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

18	Спринтерский бег. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Спринтерский бег. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Гладкий равномерный бег. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Гладкий равномерный бег. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Прыжковые упражнения вперед. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Прыжковые упражнения вперед. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Прыжковые упражнения вверх. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Прыжковые упражнения вверх. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Правила ТБ. Правила игры. Передвижение в стойке баскетболиста	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Правила игры. Передвижение в стойке баскетболиста	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Упражнения в ведении мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Упражнения в ведении мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Упражнения на передачу и броски мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Упражнения на передачу и броски мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Правила ТБ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Упражнения в ведении мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Упражнения на передачу и броски мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Правила ТБ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Правила ТБ. Правила игры. Стойка волейболиста при приеме мяча во время подачи	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Правила игры. Стойка волейболиста при приеме мяча во время подачи	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Стойка волейболиста во время подачи мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Стойка волейболиста во время подачи мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Приём мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Приём мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Перемещение игрока в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Перемещение игрока в разные зоны площадки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Прием мяча после подачи и пас связующему игроку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Прием мяча после подачи и пас связующему игроку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Правила ТБ. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Правила ТБ. Правила игры. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Правила игры. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

84	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. Лапта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	положения лежа на спине. Подвижные игры		
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

	"Спортивные игры")		
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Самбо»)	34	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo v GTO/</a>
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

**8 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1.	Физическая культура в современном обществе. Введение в школьную жизнь. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.	Бег на короткие дистанции. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.	Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбо. Простейшие акробатические элементы. Падение на спину перекатом, на бок перекатом, падение вперед на руки из положения упор присев. ГТО «Самбо»	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
5.	Бег на средние дистанции. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
6.	Простейшие акробатические элементы. Падение на спину перекатом, на бок перекатом, падение вперед на руки из положения упор присев. ГТО «Самбо»	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
8.	Передача мяча -нижний пас в футболе	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a>
9.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. освобождения от захвата за руку и выполнить рычаг внутрь (илирычаг наружу)	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>

10.	Прием остановка передача мяча низом в футболе	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a>
11.	Бег на длинные дистанции. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
12.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. освобождения от захвата за руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу)	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
14.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие организма человека, путем занятия физической культурой и спортом. Комплекс общеразвивающих упражнений	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
15.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки, Освобождения от захвата спереди за плечи, одежду	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
16.	Прыжок в длину с разбега. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
17.	Прыжок в длину с разбега. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
18.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки, Освобождения от захвата спереди за плечи, одежду	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
20.	Составление планов для самостоятельных занятий. Комплекс упражнений на гибкость	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>

21.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Выведение из равновесия стоя на одном колене, скручивание.	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
24.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Бросок задняя подножка	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
25.	Бег на короткие дистанции. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
26.	Бег на средние дистанции. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
27.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Бросок задняя подножка	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
28.	Профилактика умственного перенапряжения. Комплекс общеразвивающих упражнений	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
29.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Инструктаж по технике безопасности по правилам волейбола	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
30.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Бросок захватом ноги	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
31.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах.	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>

	Волейбол			<a href="#">n/114/</a>
32.	Приёмы мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
33.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Бросок захватом ноги	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
34.	Приёмы мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
35.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
36.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Бросок задняя подножка с захватом ноги	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
37.	Прямой нападающий удар.Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
38.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
39.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Бросок задняя подножка с захватом ноги	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
40.	Прямой нападающий удар.Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
41.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
42.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Рычаг руки противнику, лежащему на груди	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
43.	Игровая деятельность с использованием разученных	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

	технических приёмов.Волейбол			<a href="#">n/114/</a>
44.	Адаптивная и лечебная физическая культура.Комплекс общеукрепляющих упражнений	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
45.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Рычаг руки противнику, лежащему на груди	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
46.	Упражнения для профилактики утомления.Оздоровительная гимнастика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
47.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в спортивных играх	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
48.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Ущемлением ахилловасухожилия противнику лежащему на спине	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
49.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
50.	Коррекция нарушения осанки.Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
51.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Ущемлением ахилловасухожилия противнику лежащему на спине	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
52.	Коррекция избыточной массы тела. Комплекс специально физических упражнений	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
53.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
54.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Действия нападающего: обхваттуловища без рук	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>

	сзади Действия защищающегося: освободиться, оседая – захватить ногу между ног и выполнить бросок соперника на спину			
55.	Способы учёта индивидуальных особенностей при выполнения физических нагрузок	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
56.	Дыхательная и зрительная гимнастика. Комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
57.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Действия нападающего: обхваттуловища без рук сзади Действия защищающегося: освободиться, оседая – захватить ногу между ног и выполнить бросок соперника на спину	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
58.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59.	Передача мяча одной рукой от плеча ,отскоком оп пол в парах.Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
60.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. освобождения от захвата за руку и выполнить рычаг внутрь (илирычаг наружу) Освобождения от захвата спереди за плечи,одежду	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
61.	Передача мяча одной рукой от плеча,отскоком от пола в парах.Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
62.	Передача мяча одной рукой от плеча в парах , с поворотом и финтом. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
63.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки.	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>

	освобождения от захвата за руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу) Освобождения от захвата спереди за плечи, одежду			
64.	Передача мяча одной , двумя руками в движении. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
65.	Передача мяча одной , двумя руками в движении. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
66.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Выведение из равновесия стоя на одном колене, скручивание. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
67.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
68.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
69.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Выведение из равновесия стоя на одном колене, скручивание. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
70.	Ведение мяча с подбором ног, бросок по кольцу. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
71.	Ведение мяча с подбором ног, бросок по кольцу. Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
72.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Выведение из равновесия стоя на одном колене, скручивание. Уходы от удержания со стороны головы	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
73.	Игровая деятельность с использованием разученных	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>

	технических приёмов.Баскетбол			<a href="#">n/1248/</a>
74.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Инструктаж по технике безопасности при выполнении нормативов ГТО	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
75.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Выведение из равновесия стоя на одном колене, скручивание. Уходы от удержания со стороны головы	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
76.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
77.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
78.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Бросок задняя подножка.Бросок с захватом ноги	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
79.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
80.	Бег на короткие дистанции.Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
81.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Бросок задняя подножка.Бросок с захватом ноги	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
82.	Бег на длинные дистанции.Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
83.	Ведение мяча ,финты ,обводки .Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>

84.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Бросок задняя подножка с захватом ноги с переходом на ущемления ахилового сухожилия	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
85.	Бег на длинные дистанции. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
86.	Передача мяча ,остановка мяча .Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
87.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Бросок задняя подножка с захватом ноги с переходом на ущемления ахилового сухожилия	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
88.	Остановки и удары по мячу с места.Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
89.	Остановки и удары по мячу с места.Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
90.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Действия нападающего: обхваттуловища без рук сзади Действия защищающегося: освободиться, оседая – захватить ногумежду ног и выполнить бросок соперника на спину	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
91.	Остановки и удары по мячу в движении.Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
92.	Прыжок в длину с разбега. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
93.	Простейшие акробатические элементы, элементы самостраховки. Действия нападающего: обхваттуловища без рук сзади Действия защищающегося: освободиться, оседая – захватить ногумежду ног и	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>

	выполнить бросок соперника на спину			
94.	Остановки и удары по мячу в движении. Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
96.	Зачет по пройденному материалу ГТО «Самбо»			
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
99.	Зачет по пройденному материалу ГТО «Самбо»	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
101.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
102.	Зачет по пройденному материалу ГТО «Самбо»	1	1	<a href="https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/">https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102	

**9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Введение в школьную жизнь. Здоровье и здоровый образ жизни	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
3	Бег на короткие дистанции. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
5	Бег на длинные дистанции. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
7	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
8	Ведение мяча, остановка пас. Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
9	Ведение мяча, остановка пас и	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>

	передвижение в парах.Футбол			
10	Ведение мяча , остановка пас и передвижение в парах.Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
12	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
13	Упражнения для снижения избыточной массы тела.Комплекс специальных упражнений.	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
16	Занятия физической культурой и режим питания	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
17	Приёмы и передачи мяча двумя руками в движении и на месте.Инструктаж по технике	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>

	безопасности на уроке физической культуры при игре в волейбол			
18	Передачи мяча двумя руками сверху, прием снизу. Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
19	Передачи мяча двумя руками сверху, прием снизу. Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
20	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
21	Восстановительный массаж. Комплекс общеразвивающих упражнений	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
22	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
23	Профессионально-прикладная физическая культура	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
24	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
25	Восстановительный массаж	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
26	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
27	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
28	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов. Волейбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
29	Игровая деятельность с использованием разученных	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>

	технических приемов.Волейбол			
30	Измерение функциональных резервов организма	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
31	Восстановительный массаж с использованием подобранных упражнений.	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
32	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
33	Приёмы и передачи мяча в движении.Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
34	Приёмы и передачи мяча в движении.Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
35	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
36	Броски мяча со штрафной линии на месте по кольцу.Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
37	Броски мяча со штрафной линии на месте по кольцу.Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
38	Приемы и броски мяча в прыжке.Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
39	Приемы и броски мяча после ведения по кольцу с подбором	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>

	ног.Баскетбол			
40	Приемы и броски мяча после ведения по кольцу с подбором ног.Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
41	Игровая деятельность с использование разученных технических приёмов.Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
42	Игровая деятельность с использование разученных технических приёмов.Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
43	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
44	Игровая деятельность с использование разученных технических приёмов.Баскетбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
49	Удары по мячу на точность. Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
50	Остановки и удары по мячу с места. Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
51	Остановки и удары по мячу с места. Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
52	Остановки и удары по мячу с места. Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
54	Удары по мячу на точность. Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
57	Бег на длинные	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>

	дистанции.Легкая атлетика			
58	Остановки и удары по мячу с места.Футбол	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
59	Прыжки в длину способом «согнув ноги».Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
60	Бег на длинные дистанции.Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
61	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.Легкая атлетика	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
64	Удары по мячу на точность.Футбол	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	Правила и техника выполнения	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км			
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

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

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

Введи́тевариант

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.  
— М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/>

<https://www.gto.ru/nsportal.ru>

[https://sambo.ru/special/sambo\\_v\\_GTO/](https://sambo.ru/special/sambo_v_GTO/)

