

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(5-9 КЛАССЫ)**

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и

подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при

встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

3. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура в основной школе	1	https://infourok.ru/rp-po-fizicheskoy-kulture-dlya-5-klassa-obnovlyonnyj-fgos-6142644.html?ysclid=m11ogn9sfz432908132
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-zdorovyj-obraz-zhizni-5-klass-7004559.html?ysclid=m11oiq6vr9594123428
3	Олимпийские игры древности	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-olimpijskie-igry-drevnosti-5-klass-4588210.html?ysclid=m11ojsh3xy299264467
4	Режим дня	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-rezhim-dnyaego-osnovnoe-soderzhanie-i-pravila-prilanirovaniya-2801113.html?ysclid=m11okkre8z279662598
5	Наблюдение за физическим развитием	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-rezhim-dnya-nablyudenie-za-fizicheskim-razvitiem-organizaciya-i-provedenie-samostoyatelnyh-zanyatij-7171254.html?ysclid=m11olyg8gl55045082
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	https://infourok.ru/obedinyonnyj-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayushih-sya-5-klassov-na-temy-organizaciya-i-provedenie-samostoyatel-7135910.html?ysclid=m11omnluh4575361292
7	Определение состояния организма	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fk-procedura-opredeleniya-sostoyaniya-organizma-s-pomoshyu-odnomomentnoj-funkcionalnoj-proby-5-kla-6275360.html?ysclid=m11ona0eq7669563886
8	Составление дневника по физической культуре	1	https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-po-fizicheskoy-kulture-2529935.html?ysclid=m11oo498ut943042510
9	Упражнения утренней зарядки	1	https://infourok.ru/komplek-uprazhneniy-utrenney-zaryadki-dlya-obuchayushih-sya-klassov-2117184.html?ysclid=m11ooq5y2178830671
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	https://infourok.ru/urok-s-ozdorovitelnoy-napravlennostyu-dlya-uchaschihsya-klassov-esli-hochesh-bit-zdorov-368406.html?ysclid=m11opl4zep498133252
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	https://infourok.ru/urok-s-ozdorovitelnoy-napravlennostyu-dlya-uchaschihsya-klassov-esli-hochesh-bit-zdorov-368406.html?ysclid=m11oqbs1d3601124241

12	Упражнения на развитие гибкости	1	https://infourok.ru/prezentaciyaapraktikum-dlya-uchaschihsya-klassov-razvitie-gibkosti-2283582.html?ysclid=m11orhnbz486522468
13	Упражнения на развитие координации	1	https://infourok.ru/material.html?mid=174149&ysclid=m11ot0ninh255014008
14	Упражнения на формирование телосложения	1	https://infourok.ru/material.html?mid=174149&ysclid=m11ovh5g3i12563351
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-5-klasse-kuvyrok-vperyod-nazad-v-gruppirovke-6862362.html?ysclid=m11ovzosnh837379136
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-iz-razdela-gimnastika-kuvirok-vpered-klass-2575145.html?ysclid=m11owrv3b5332857595
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kuvirok-vpered-i-nazad-stoyka-na-lopatkah-klass-2501953.html?ysclid=m11oxhrvp3886097632
18	Опорные прыжки	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-otkrytogo-uroka-dlya-5-a-klassa-razdel-gimnastika-na-temu-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozl-5443780.html?ysclid=m11oy0ogvm631154217
19	Опорные прыжки	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-otkrytogo-uroka-dlya-5-a-klassa-razdel-gimnastika-na-temu-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozl-5443780.html?ysclid=m11oy0ogvm631154217
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-obuchenie-pravilnomu-naskoku-na-gimnasticheskiy-mostikuprazhneniya-v-ravnovesii-na-nizkom-brevne-3534636.html?ysclid=m11oynaodc203856174
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-u-gimnasticheskoy-lestnici-2880483.html?ysclid=m11oz6rfre667755927
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-5-klasse-s-ispolzovaniem-gimnasticheskoy-skamejki-5079367.html?ysclid=m11ozz9zp421369720
23	Бег на длинные дистанции	1	https://infourok.ru/pourochniy-po-fizkulturerazuchivanie-tehniki-bega-na-dlinnie-distanciy-klass-1532534.html?ysclid=m11p1q86lz384841893
24	Бег на длинные дистанции	1	https://infourok.ru/pourochniy-po-fizkulturerazuchivanie-tehniki-bega-na-dlinnie-distanciy-klass-1532534.html?ysclid=m11p1q86lz384841893
25	Бег на короткие дистанции	1	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-po-fizicheskoy-kulture-v-5-klasse-po-teme-

			beg-na-korotkie-distancii-6683561.html?ysclid=m11p2e6waj60421089
26	Бег на короткие дистанции	1	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-po-fizicheskoj-kulture-v-5-klasse-po-teme-beg-na-korotkie-distancii-6683561.html?ysclid=m11p2e6waj60421089
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-prizhki-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-354819.html?ysclid=m11p39mk1j905702981
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-prizhki-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-354819.html?ysclid=m11p39mk1j905702981
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-legkaya-atletika-metanie-myacha-6726585.html?ysclid=m11p490zo7188171757
30	Метание малого мяча на дальность	1	https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/421991/view
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-poperemenniy-dvuhshazhniy-hod-klass-801241.html?ysclid=m11p63mb4t659387397
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-poperemenniy-dvuhshazhniy-hod-klass-801241.html?ysclid=m11p63mb4t659387397
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-klass-1845226.html?ysclid=m11p8qmnt1907807378
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-klass-1845226.html?ysclid=m11p8qmnt1907807378
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	https://infourok.ru/distancionnyj-urok-po-lyzhnoj-podgotovke-podemy-v-goru-6525895.html?ysclid=m11p9kvjfn453744752
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	https://infourok.ru/distancionnyj-urok-po-lyzhnoj-podgotovke-podemy-v-goru-6525895.html?ysclid=m11p9kvjfn453744752
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	https://infourok.ru/prezentaciya-metodika-obucheniya-spusku-na-lyzhah-5-klass-po-fizicheskoj-kulture-4382468.html?ysclid=m11pa9xkse397010996
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	https://infourok.ru/prezentaciya-metodika-obucheniya-spusku-na-lyzhah-5-klass-po-fizicheskoj-kulture-4382468.html?ysclid=m11pa9xkse397010996
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-po-fizicheskoj-kulture-5-klass-na-temu-spusk-s-pologogo-sklona-tormozhenie-plugom-4225087.html?ysclid=m11pbk7puj559307809

40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-po-fizicheskoj-kulture-5-klass-na-temu-spusk-s-pologogo-sklona-tormozhenie-plugom-4225087.html?ysclid=m11pbk7puj559307809
41	Техника ловли мяча	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-5-kl-tema-obuchenie-lovle-i-peredache-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-5503417.html?ysclid=m11pcevwk996531384
42	Техника ловли мяча	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-5-kl-tema-obuchenie-lovle-i-peredache-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-5503417.html?ysclid=m11pcevwk996531384
43	Техника передачи мяча	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-5-klass-volejbol-peredacha-myacha-5664186.html?ysclid=m11pd58cg0340421176
44	Техника передачи мяча	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-5-klass-volejbol-peredacha-myacha-5664186.html?ysclid=m11pd58cg0340421176
45	Ведение мяча стоя на месте	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-dlya-go-klassa-razdel-basketbol-tema-vedenie-myacha-na-meste-2460988.html?ysclid=m11pdzxp1a488845745
46	Ведение мяча стоя на месте	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-dlya-go-klassa-razdel-basketbol-tema-vedenie-myacha-na-meste-2460988.html?ysclid=m11pdzxp1a488845745
47	Ведение мяча в движении	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-na-temu-vedenie-myacha-v-dvizhenii-1083236.html?ysclid=m11peu7hj9681343508
48	Ведение мяча в движении	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-na-temu-vedenie-myacha-v-dvizhenii-1083236.html?ysclid=m11peu7hj9681343508
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-po-basketboluobuchenie-brosku-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-1155042.html?ysclid=m11pfmf5yp825002207
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-po-basketboluobuchenie-brosku-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-1155042.html?ysclid=m11pfmf5yp825002207
51	Технические действия с мячом	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-5-klass-razdel-basketbol-tema-uroka-ranee-razuchennye-tehnicheskie-dejstviya-s-myachom-5415991.html?ysclid=m11pgajzdz492590077
52	Технические действия с мячом	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-5-klass-razdel-basketbol-tema-uroka-ranee-razuchennye-tehnicheskie-dejstviya-s-myachom-5415991.html?ysclid=m11pgajzdz492590077

			5415991.html?ysclid=m11pgajzdz492590077
53	Прямая нижняя подача мяча	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kultury-po-teme-nizhnyaya-pryamaya-podacha-5-klass-4387514.html?ysclid=m11pgxs3fi631877916
54	Прямая нижняя подача мяча	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kultury-po-teme-nizhnyaya-pryamaya-podacha-5-klass-4387514.html?ysclid=m11pgxs3fi631877916
55	Приём и передача мяча снизу	1	https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html?ysclid=m11phn7j8b874829915
56	Приём и передача мяча снизу	1	https://infourok.ru/klass-urok-voleybola-priyom-i-peredacha-myacha-snizu-dvumya-rukami-2519105.html?ysclid=m11phn7j8b874829915
57	Приём и передача мяча сверху	1	https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html
58	Приём и передача мяча сверху	1	https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html
59	Технические действия с мячом	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-5-klass-razdel-basketbol-tema-uroka-ranee-razuchennye-tehnicheskie-dejstviya-s-myachom-5415991.html?ysclid=m11pmem6et913951552
60	Технические действия с мячом	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-5-klass-razdel-basketbol-tema-uroka-ranee-razuchennye-tehnicheskie-dejstviya-s-myachom-5415991.html?ysclid=m11pmem6et913951552
61	Технические действия с мячом	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-5-klass-razdel-basketbol-tema-uroka-ranee-razuchennye-tehnicheskie-dejstviya-s-myachom-5415991.html?ysclid=m11pmem6et913951552
62	Технические действия с мячом	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-5-klass-razdel-basketbol-tema-uroka-ranee-razuchennye-tehnicheskie-dejstviya-s-myachom-5415991.html?ysclid=m11pmem6et913951552
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-peredachi-myacha-vnutrenney-storonoy-stopi-vedenie-myacha-udari-po-nepodviz-3975397.html?ysclid=m11pns3rtp637751166
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-peredachi-myacha-vnutrenney-storonoy-stopi-vedenie-myacha-udari-po-nepodviz-3975397.html?ysclid=m11pns3rtp637751166
65	Остановка катящегося мяча	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-

	внутренней стороной стопы		peredachi-myacha-vnutrenney-storonoy-stopi-vedenie-myacha-udari-po-nepodviz-3975397.html?ysclid=m11ppbg0sm563678091
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-peredachi-myacha-vnutrenney-storonoy-stopi-vedenie-myacha-udari-po-nepodviz-3975397.html?ysclid=m11ppbg0sm563678091
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-futbol-vedenie-myacha-6656985.html?ysclid=m11pq1yplk520091181
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-futbol-vedenie-myacha-6656985.html?ysclid=m11pq1yplk520091181
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-na-temu-vedenie-myacha-igra-futbol-2582593.html?ysclid=m11ps9iasi599241099
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-na-temu-vedenie-myacha-igra-futbol-2582593.html?ysclid=m11ps9iasi599241099
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	https://infourok.ru/vedenie-myacha-zmejkoj-razvitie-koordinacionnyh-sposobnostej-4090977.html?ysclid=m11ptc3mo8949697554
72	Обводка мячом ориентиров	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-futbol-vedenie-myacha-6656985.html?ysclid=m11ptu4f6s569146767
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	https://infourok.ru/gto-gotov-k-trudu-i-oborone-istoriya-vidy-normativov-vozzrastnye-kategorii-6845999.html?ysclid=m11q0yyzus58057367
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	https://infourok.ru/osnovnye-pravila-tb-na-urokah-osobennosti-provedeniya-ispytaniy-testov-vfsk-gto-7070307.html?ysclid=m11q1ncebx961377539
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-tema-podgotovka-k-sdache-norm-gto-testirovanie-bega-na-30-metrov-s-vysokogo-starta-5173995.html?ysclid=m11q27tv73494901101
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-tema-podgotovka-k-sdache-norm-gto-testirovanie-bega-na-30-metrov-s-vysokogo-starta-5173995.html?ysclid=m11q27tv73494901101
77	Правила и техника выполнения	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-legkaya-atletika-

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		sdacha-normativov-beg-1000-m-podvizhnye-igry-5-klass-5137091.html?ysclid=m11q2tnkq8692057149
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-legkaya-atletika-sdacha-normativov-beg-1000-m-podvizhnye-igry-5-klass-5137091.html?ysclid=m11q2tnkq8692057149
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-uspeshnogo-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-4131093.html?ysclid=m11q3oxs23351342710
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-uspeshnogo-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-4131093.html?ysclid=m11q3oxs23351342710
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-gto-klass-852867.html?ysclid=m11q4nssnk234127868
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-gto-klass-852867.html?ysclid=m11q4nssnk234127868
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://infourok.ru/podgotovka-vypolneniya-norm-gto-v-podnimanii-tulovisha-iz-visa-na-vysokoj-perekladine-yunoshi-sgibaniya-i-razgibaniya-ruk-v-upor-6282370.html?ysclid=m11q5aloc7212705265
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://infourok.ru/podgotovka-vypolneniya-norm-gto-v-podnimanii-tulovisha-iz-visa-na-vysokoj-perekladine-yunoshi-sgibaniya-i-razgibaniya-ruk-v-upor-6282370.html?ysclid=m11q5aloc7212705265

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html?ysclid=m11q60tj5r918986084
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html?ysclid=m11q60tj5r918986084
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-5777082.html?ysclid=m11q6noyr3244281107
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-5777082.html?ysclid=m11q6noyr3244281107
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizkulture-na-temu-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-pryzhok-v-dlinu-s-mest-7159963.html?ysclid=m11q7dcxf738481151
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizkulture-na-temu-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-pryzhok-v-dlinu-s-mest-7159963.html?ysclid=m11q7dcxf738481151
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1	https://vk.com/wall-144809844_20651

	положения лежа на спине. Подвижные игры		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://vk.com/wall-144809844_20651
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://vk.com/wall-144809844_7878
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://vk.com/wall-144809844_7878
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://vk.com/wall-138272324_1142
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://vk.com/wall-138272324_1142
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/organizaciya-i-priyom-normativov-gto-po-plavaniyu-6110130.html
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/organizaciya-i-priyom-normativov-gto-po-plavaniyu-6110130.html
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-po-fizicheskoy-kulture-na-vstrechu-gto-7112277.html

100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-po-fizicheskoy-kulture-na-vstrechu-gto-7112277.html
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://infourok.ru/shkolnoe-polozhenie-zimnij-festival-gto-4350301.html?ysclid=m11qjlam5c35405463
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://infourok.ru/shkolnoe-polozhenie-zimnij-festival-gto-4350301.html?ysclid=m11qjlam5c35405463
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-6-klass-urok-1-vozrozhdenie-olimpijskih-igr-5414226.html?ysclid=m11rctqhn1549062434
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-olimpiyskaya-simvolika-i-tradicii-klass-2196977.html?ysclid=m11rdavzkq767834488
3	История первых Олимпийских игр современности	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-tema-istoriya-olimpijskih-igr-1381687.html?ysclid=m11rduafkd287344975
4	Составление дневника физической культуры	1	https://infourok.ru/konspekt-variant-kl-fizkultura-vedenie-dnevnika-samonablyudeni-2893951.html?ysclid=m11rec2lpy446973247
5	Физическая подготовка человека	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-6-klass-urok-3-fizicheskaya-podgotovka-ee-svyaz-s-ukrepleniem-zdorovya-5414237.html?ysclid=m11rjilup705062118
6	Основные показатели физической нагрузки	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-6-klass-urok-9-ocenka-fizicheskoy-podgotovlennosti-5414280.html?ysclid=m11rkenq8y237099008
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-6-klass-urok-5-organizaciya-i-planirovanie-samostoyatelnyh-zanyatij-po-razvitiyu-fizicheskikh-5414249.html?ysclid=m11rl1jlok136848716
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-sbo-kl-zakalivanie-organizma-3376257.html?ysclid=m11rrw2jn7776796828
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://vk.com/wall-222423869_211?ysclid=m11rt8ifkl150457068

10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	https://www.youtube.com/watch?v=hNQ_IgOw9R0&ysclid=m11ru9z2nx752640619
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/
12	Акробатические комбинации	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-akrobaticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-klass-1435475.html?ysclid=m11rvyyjd8598666867
13	Акробатические комбинации	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-akrobaticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-klass-1435475.html?ysclid=m11rvyyjd8598666867
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razdel-gimnastika-dlya-uchaschihsya-klassa-oporniy-prizhok-3190820.html?ysclid=m11rwlby4p87090888
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razdel-gimnastika-dlya-uchaschihsya-klassa-oporniy-prizhok-3190820.html?ysclid=m11rwlby4p87090888
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-razdel-gimnastika-dlya-uchaschihsya-klassa-oporniy-prizhok-3190820.html?ysclid=m11rwlby4p87090888
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-gimnastike-na-temu-osvoenie-uprazhneniy-na-brevne-i-akrobatike-klass-1437423.html?ysclid=m11rxuljov63360132
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-gimnastike-na-temu-osvoenie-uprazhneniy-na-brevne-i-akrobatike-klass-1437423.html?ysclid=m11rxuljov63360132
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	https://vk.com/wall-208363616_543?ysclid=m11ryzr95r231283169
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	https://vk.com/wall-208363616_543?ysclid=m11ryzr95r231283169
21	Лазание по канату в три приема	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-v-tri-priema-lazanie-po-gimnasticheskoy-stenke-raznoimennim-spos-3642822.html?ysclid=m11rztio898357692

22	Лазание по канату в три приема	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lazanie-po-kanatu-v-tri-priema-lazanie-po-gimnasticheskoy-stenke-raznoimennim-spos-3642822.html?ysclid=m11r8tio898357692
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	https://infourok.ru/otkritiy-urok-ritmicheskaya-gimnastika-2118624.html?ysclid=m11s10aiae270542936
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	https://infourok.ru/otkritiy-urok-ritmicheskaya-gimnastika-2118624.html?ysclid=m11s10aiae270542936
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	https://infourok.ru/otkritiy-urok-ritmicheskaya-gimnastika-2118624.html?ysclid=m11s10aiae270542936
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-na-temu-start-s-oporoi-na-odnu-ruku-nizkij-start-6-klass-4887275.html?ysclid=m11s23h8hw804160411
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-na-temu-start-s-oporoi-na-odnu-ruku-nizkij-start-6-klass-4887275.html?ysclid=m11s23h8hw804160411
28	Спринтерский бег	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-sprinterskiy-beg-klass-525907.html?ysclid=m11s2sudtm944324236
29	Спринтерский бег	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-sprinterskiy-beg-klass-525907.html?ysclid=m11s2sudtm944324236
30	Гладкий равномерный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/
31	Гладкий равномерный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoi-kultury-6-klass-tema-pryzhki-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie-4419196.html?ysclid=m11s4owp3g653391312
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoi-kultury-6-klass-tema-pryzhki-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie-4419196.html?ysclid=m11s4owp3g653391312
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fiz-kulture-pryzhki-4597057.html?ysclid=m11s5b92ig432047924

35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html?ysclid=m11s7f4yp4334321767
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html?ysclid=m11s7f4yp4334321767
40	Упражнения лыжной подготовки	1	https://infourok.ru/metodicheskij-sbornik-po-teme-lyzhnaya-podgotovka-6-klass-6457323.html?ysclid=m11s87emir246753461
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	https://infourok.ru/peredvizheniya-po-uchebnoj-distancii-povoroty-spuski-tormozhenie-6377974.html?ysclid=m11s958z7i467097705
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	https://infourok.ru/peredvizheniya-po-uchebnoj-distancii-povoroty-spuski-tormozhenie-6377974.html?ysclid=m11s958z7i467097705
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-basketbol-3949874.html?ysclid=m11sa0mc4m126269876
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-basketbol-3949874.html?ysclid=m11sa0mc4m126269876
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-6-klass-pryzhki-v-vysotu-4595650.html?ysclid=m11sam6hqm661094476
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-6-klass-pryzhki-v-vysotu-4595650.html?ysclid=m11sam6hqm661094476
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1	https://infourok.ru/ostanovka-shagom-v-basketbole-i-obucheniye-vypolneniya-ostanovki-v-2-shaga-pryzhkom-6-klass-6446353.html?ysclid=m11sb943ua998111880
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1	https://infourok.ru/ostanovka-shagom-v-basketbole-i-obucheniye-

			vypolneniya-ostanovki-v-2-shaga-pryzhkom-6-klass-6446353.html?ysclid=m11sb943ua998111880
49	Упражнения в ведении мяча	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-na-temu-vedenie-myacha-3327886.html?ysclid=m11sbxzybf359606372
50	Упражнения в ведении мяча	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-na-temu-vedenie-myacha-3327886.html?ysclid=m11sbxzybf359606372
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-sovershenstvovanie-tehnicheskikh-elementov-basketbola-peredachi-myacha-vedeniya-broska-klass-3914291.html?ysclid=m11scjhhn6682483698
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-sovershenstvovanie-tehnicheskikh-elementov-basketbola-peredachi-myacha-vedeniya-broska-klass-3914291.html?ysclid=m11scjhhn6682483698
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-sovershenstvovanie-tehnicheskikh-priemov-v-voleybole-dlya-klassa-1997080.html?ysclid=m11sd8ox9d82602587
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-sovershenstvovanie-tehnicheskikh-priemov-v-voleybole-dlya-klassa-1997080.html?ysclid=m11sd8ox9d82602587
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-v-6-klasse-5240462.html?ysclid=m11se1qcl0464455435
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-v-6-klasse-5240462.html?ysclid=m11se1qcl0464455435
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-v-6-klasse-5240462.html?ysclid=m11se1qcl0464455435
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны	1	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-

	площадки		myacha-snizu-dvumya-rukami-v-volejbole-v-6-klasse-5240462.html?ysclid=m11se1qcl0464455435
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-sovershenstvovanie-tehnicheskikh-priemov-v-voleybole-dlya-klassa-1997080.html?ysclid=m11sf1fsit708966488
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-sovershenstvovanie-tehnicheskikh-priemov-v-voleybole-dlya-klassa-1997080.html?ysclid=m11sf1fsit708966488
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-urok-po-fizicheskoy-kulture-v-6-klasse-volejbol-priyom-i-peredacha-myacha-sverhu-i-snizu-rabota-s-myachom-voze-st-5709344.html?ysclid=m11sft81zh219575177
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-urok-po-fizicheskoy-kulture-v-6-klasse-volejbol-priyom-i-peredacha-myacha-sverhu-i-snizu-rabota-s-myachom-voze-st-5709344.html?ysclid=m11sft81zh219575177
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-urok-po-fizicheskoy-kulture-v-6-klasse-volejbol-priyom-i-peredacha-myacha-sverhu-i-snizu-rabota-s-myachom-voze-st-5709344.html?ysclid=m11sggk15w896383776
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-urok-po-fizicheskoy-kulture-v-6-klasse-volejbol-priyom-i-peredacha-myacha-sverhu-i-snizu-rabota-s-myachom-voze-st-5709344.html?ysclid=m11sggk15w896383776
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	https://infourok.ru/urok-futbol-6-klass-6825244.html?ysclid=m11sh31wzi371276004
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	https://infourok.ru/urok-futbol-6-klass-6825244.html?ysclid=m11sh31wzi371276004
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-ostanovka-i-vedenie-myacha-v-futbole-3140478.html?ysclid=m11shn11ye743236303
68	Игровая деятельность с использованием технических	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-

	приёмов остановки мяча		ostanovka-i-vedenie-myacha-v-futbole-3140478.html?ysclid=m11shn11ye743236303
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-urok-po-fizicheskoj-kulture-v-6-klasse-volejbol-priyom-i-peredacha-myacha-sverhu-i-snizu-rabota-s-myachom-vozte-st-5709344.html?ysclid=m11si76raq844282232
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-urok-po-fizicheskoj-kulture-v-6-klasse-volejbol-priyom-i-peredacha-myacha-sverhu-i-snizu-rabota-s-myachom-vozte-st-5709344.html?ysclid=m11si76raq844282232
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-6-klass-basketbol-peredachi-i-vedenie-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-4884498.html?ysclid=m11sitgtp557444270
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-vedenie-myacha-s-obvodkoj-prepyatstvii-5448636.html?ysclid=m11sjbwb96702093149
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://vk.com/wall-212378495_480?ysclid=m11sjzr7ca71426896
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://vk.com/wall-212378495_480?ysclid=m11sjzr7ca71426896
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	https://vk.com/wall-222423869_1593?ysclid=m11sksysqr457601781
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	https://vk.com/wall-222423869_1593?ysclid=m11sksysqr457601781
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=m11sljpket992166807
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=m11sljpket992166807

79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=m11sm5g6h2750522399
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=m11sm5g6h2750522399
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	https://infourok.ru/doklad-po-teme-lyzhnaya-podgotovka-kak-odin-iz-vidov-norm-gto-5753890.html?ysclid=m11sobvznb813953970
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	https://infourok.ru/doklad-po-teme-lyzhnaya-podgotovka-kak-odin-iz-vidov-norm-gto-5753890.html?ysclid=m11sobvznb813953970
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://infourok.ru/podgotovka-vypolneniya-norm-gto-v-podnimanii-tulovisha-iz-visa-na-vysokoj-perekladine-yunoshi-sgibaniya-i-razgibaniya-ruk-v-upor-6282370.html?ysclid=m11soyw08m564172108
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://infourok.ru/podgotovka-vypolneniya-norm-gto-v-podnimanii-tulovisha-iz-visa-na-vysokoj-perekladine-yunoshi-sgibaniya-i-razgibaniya-ruk-v-upor-6282370.html?ysclid=m11soyw08m564172108
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html?ysclid=m11sprclb4533754234
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html?ysclid=m11sprclb4533754234
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-5777082.html?ysclid=m11sqfjkjz34957504
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-

	гимнастической скамье. Подвижные игры		5777082.html?ysclid=m11sqjfkjz34957504
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizkulture-na-temu-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-tolчком-dvumya-nogami-7159963.html?ysclid=m11sr75kju175101339
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizkulture-na-temu-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-tolчком-dvumya-nogami-7159963.html?ysclid=m11sr75kju175101339
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://vk.com/wall-144809844_7878?ysclid=m11sspkvyt120921295
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://vk.com/wall-144809844_7878?ysclid=m11sspkvyt120921295
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	https://infourok.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-i-elektronnogo-oruzhiya-kak-test-vfsk-gto-6384822.html?ysclid=m11sten249311117571
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	https://infourok.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-i-elektronnogo-oruzhiya-kak-test-vfsk-gto-6384822.html?ysclid=m11sten249311117571
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-chelnochnyj-beg-3-10-m-4056247.html?ysclid=m11suajg8n312085837
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-chelnochnyj-beg-3-10-m-4056247.html?ysclid=m11suajg8n312085837
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://iplav.com/stili/normativy/gto-plavanie.html
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	https://iplav.com/stili/normativy/gto-plavanie.html

	ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры		
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-po-fizicheskoj-kulture-gto-i-zdorove-7112278.html?ysclid=m11svlmpct757856820
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-po-fizicheskoj-kulture-gto-i-zdorove-7112278.html?ysclid=m11svlmpct757856820
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Истоки развития олимпизма в России	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-istoriya-zarozhdeniya-olimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii-2797430.html?ysclid=m11sw8q8fb174390961
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-7-klasse-tema-uroka-razvitie-fizicheskikh-kachestv-299559.htm?ysclid=m11sxmp2ir50397072
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/?ysclid=m11sy7z4fw114256594
5	Тактическая подготовка	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-sovershenstvovanie-tehnikotakticheskoy-podgotovki-v-voleybole-klass-1887042.html?ysclid=m11syr4s7t584784755
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	https://infourok.ru/sistema-ocenki-na-urokah-fizicheskoy-kultury-s-uchetom-trebovanij-fgos-6704436.html?ysclid=m11szb9euf746408546
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-7-kl-2023-2024-fgos-2022-2023-6722579.html?ysclid=m11szvg8n3503155575
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-7-kl-2023-2024-fgos-2022-2023-6722579.html?ysclid=m11t0by0et75350239
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://infourok.ru/material.html?mid=166701&ysclid=m11t0sy

			43w43429820
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-lfk-dlya-7-klassa-5400780.html?ysclid=m11t1bbht653269737
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-lfk-dlya-7-klassa-5400780.html?ysclid=m11t1bbht653269737
12	Акробатические комбинации	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-akrobaticheskaya-kombinaciya-2637687.html?ysclid=m11t1s302p47597879
13	Акробатические пирамиды	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-akrobaticheskie-piramidi-v-shkole-1226292.html?ysclid=m11t2a24j1843624360
14	Стойка на голове с опорой на руки	1	https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html?ysclid=m11t2s3pd443161915
15	Стойка на голове с опорой на руки	1	https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html?ysclid=m11t2s3pd443161915
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	https://infourok.ru/step-aerobika-v-7-klasse-6869432.html?ysclid=m11t3bzo71275611961
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	https://infourok.ru/step-aerobika-v-7-klasse-6869432.html?ysclid=m11t3bzo71275611961
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-uprazhneniya-na-brevne-klass-882283.html?ysclid=m11t3vnole842589675
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-uprazhneniya-na-brevne-klass-882283.html?ysclid=m11t3vnole842589675
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
22	Лазанье по канату в два приёма	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-tema-lazanie-po-kanatu-v-

			dva-priema-v-7-klasse-5573761.html?ysclid=m11t590o8x160081661
23	Лазанье по канату в два приёма	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-tema-lazanie-po-kanatu-v-dva-priema-v-7-klasse-5573761.html?ysclid=m11t590o8x160081661
24	Преодоление препятствий наступанием	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-prepyatstviy-klass-3785347.html?ysclid=m11t623jo6610103683
25	Преодоление препятствий наступанием	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-prepyatstviy-klass-3785347.html?ysclid=m11t623jo6610103683
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	https://infourok.ru/preodolenie-gorizontalnyh-prepyatstviy-klass-3566166.html?ysclid=m11t6orsp7681300534
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	https://infourok.ru/preodolenie-gorizontalnyh-prepyatstviy-klass-3566166.html?ysclid=m11t6orsp7681300534
28	Эстафетный бег	1	https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-razdelu-legkaya-atletika-po-teme-estafetnyj-beg-7-klass-5511014.html?ysclid=m11t762ym3149212196
29	Эстафетный бег	1	https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-razdelu-legkaya-atletika-po-teme-estafetnyj-beg-7-klass-5511014.html?ysclid=m11t762ym3149212196
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pryzhki-s-razbega-v-dlinu-i-v-vysotu-7141796.html?ysclid=m11t7qkfc416214255
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pryzhki-s-razbega-v-dlinu-i-v-vysotu-7141796.html?ysclid=m11t7qkfc416214255
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html?ysclid=m11t8akjwt406420328
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-

			legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html?ysclid=m11t8akjw406420328
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	https://infourok.ru/vidi-tormozheniy-na-lizhah-2495113.html?ysclid=m11t8xxlbz175903730
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1	https://infourok.ru/vidi-tormozheniy-na-lizhah-2495113.html?ysclid=m11t8xxlbz175903730
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	https://infourok.ru/lyzhnye-gonki-metodika-obucheniya-povorotam-v-dvizhenii-6834517.html?ysclid=m11t9hdf15695199257
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	https://infourok.ru/lyzhnye-gonki-metodika-obucheniya-povorotam-v-dvizhenii-6834517.html?ysclid=m11t9hdf15695199257
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-lizhnoy-podgotovke-1600721.html?ysclid=m11ta7x88m325359734
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-lizhnoy-podgotovke-1600721.html?ysclid=m11ta7x88m325359734
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html?ysclid=m11taqsb5442876133
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html?ysclid=m11taqsb5442876133
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-podemi-i-spuski-na-lizhah-2682315.html?ysclid=m11tbcikr0304801050
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-podemi-i-spuski-na-lizhah-2682315.html?ysclid=m11tbcikr0304801050
44	Передача мяча после отскока от пола	1	https://infourok.ru/konspekt-variant-kl-fizkultura-sovershenstvovanie-tehniki-peredachi-myacha-otskokom-ot-pola-na-meste-i-pri-vstrechnom-dvizhenii-

			2900183.html?ysclid=m11tc0c2hf545849425
45	Передача мяча после отскока от пола	1	https://infourok.ru/konspekt-variant-kl-fizkultura-sovershenstvovanie-tehniki-peredachi-myacha-otskokom-ot-pola-na-meste-i-pri-vstrechnom-dvizhenii-2900183.html?ysclid=m11tc0c2hf545849425
46	Ловля мяча после отскока от пола	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-lovlya-myacha-posle-otskoka-ot-pola-7-klass-7186381.html?ysclid=m11tcmdwf9164456834
47	Ловля мяча после отскока от пола	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-lovlya-myacha-posle-otskoka-ot-pola-7-klass-7186381.html?ysclid=m11tcmdwf9164456834
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-sportivnim-igram-dlya-obuchayuschihsya-klassa-basketbol-tema-brosok-myacha-posle-vedeniya-v-dva-shaga-1548701.html?ysclid=m11td3mflk205965888
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-sportivnim-igram-dlya-obuchayuschihsya-klassa-basketbol-tema-brosok-myacha-posle-vedeniya-v-dva-shaga-1548701.html?ysclid=m11td3mflk205965888
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-v-klasse-basketbol-vedeniya-myacha-peredacha-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-3097896.html?ysclid=m11tdmjquxd785393270
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-v-klasse-basketbol-vedeniya-myacha-peredacha-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-3097896.html?ysclid=m11tdmjquxd785393270
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-igrovaya-deyatelnost-s-ispolzovaniem-razuchennyh-tehnicheskikh-priyomov-7005320.html?ysclid=m11te770c2642468651
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-igrovaya-deyatelnost-s-ispolzovaniem-razuchennyh-tehnicheskikh-priyomov-7005320.html?ysclid=m11te770c2642468651
54	Верхняя прямая подача мяча	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-

			obuchenie-tehniki-vypolneniya-verhnej-pryamoj-podachi-6491480.html?ysclid=m11teuyovr732430692
55	Верхняя прямая подача мяча	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehniki-vypolneniya-verhnej-pryamoj-podachi-6491480.html?ysclid=m11teuyovr732430692
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoj-kulture-v-7-klasse-na-temu-peredacha-myacha-sverhu-dvumya-rukami-v-parah--5635615.html?ysclid=m11tfdzzxp322330091
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoj-kulture-v-7-klasse-na-temu-peredacha-myacha-sverhu-dvumya-rukami-v-parah--5635615.html?ysclid=m11tfdzzxp322330091
58	Перевод мяча за голову	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-v-kl-po-razdelu-voleybol-2747061.html?ysclid=m11tfvivnu420826404
59	Перевод мяча за голову	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-v-kl-po-razdelu-voleybol-2747061.html?ysclid=m11tfvivnu420826404
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-igrovaya-deyatelnost-s-ispolzovaniem-razuchennyh-tehnicheskikh-priyomov-7005320.html?ysclid=m11tgik7uq866104142
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-igrovaya-deyatelnost-s-ispolzovaniem-razuchennyh-tehnicheskikh-priyomov-7005320.html?ysclid=m11tgik7uq866104142
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-srednie-i-dlinnye-peredachi-myacha-po-pryamoj-v-futbole-7051235.html?ysclid=m11th05d4d558133577
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-srednie-i-dlinnye-peredachi-myacha-po-pryamoj-v-futbole-7051235.html?ysclid=m11th05d4d558133577
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-srednie-i-dlinnye-peredachi-myacha-po-pryamoj-v-futbole-7051235.html?ysclid=m11thkph4m639502527

65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-srednie-i-dlinnye-peredachi-myacha-po-pryamoj-v-futbole-7051235.html?ysclid=m11thkph4m639502527
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-srednie-i-dlinnye-peredachi-myacha-po-pryamoj-v-futbole-7051235.html?ysclid=m11ti7c475906118900
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-srednie-i-dlinnye-peredachi-myacha-po-pryamoj-v-futbole-7051235.html?ysclid=m11ti7c475906118900
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://infourok.ru/vbrasivanie-myacha-izza-bokovoy-linii-1607210.html?ysclid=m11tiq58fo29882082
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://infourok.ru/vbrasivanie-myacha-izza-bokovoy-linii-1607210.html?ysclid=m11tiq58fo29882082
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-igrovaya-deyatelnost-s-ispolzovaniem-razuchennyh-tehnicheskikh-priyomov-7005320.html?ysclid=m11tj907no558151403
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-igrovaya-deyatelnost-s-ispolzovaniem-razuchennyh-tehnicheskikh-priyomov-7005320.html?ysclid=m11tj907no558151403
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-igrovaya-deyatelnost-s-ispolzovaniem-razuchennyh-tehnicheskikh-priyomov-7005320.html?ysclid=m11tj907no558151403
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://vk.com/wall-193714193_5126?ysclid=m11tk84vk1205558750
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://vk.com/wall-193714193_5126?ysclid=m11tk84vk1205558750
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://infourok.ru/tema-uroka-beg-startovyj-razbeg-beg-po-pryamoj-beg-30m-60m-s-vysoko-starta-na-skorost-

			7075312.html?ysclid=m11tkxf7dx209372233
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://infourok.ru/tema-uroka-beg-startovyyj-razbeg-beg-po-pryamoj-beg-30m-60m-s-vysoko-starta-na-skorost-7075312.html?ysclid=m11tkxf7dx209372233
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativov-kompleksa-gto-7050199.html?ysclid=m11tltll78498840087
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativov-kompleksa-gto-7050199.html?ysclid=m11tltll78498840087
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://okuladm.ru/news/35219?ysclid=m11tmv00o3265995979
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://okuladm.ru/news/35219?ysclid=m11tmv00o3265995979
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://izmalkovol.ru/3877-informatsiya-rekomendatsii-gto-kak-pravilno-vypolnit-normativ-gto-beg-na-lyzhakh-khodba-na-lyzhakh-peredvizhenie-na-lyzhakh-1-km-2-km-3-km-5km-vfsk-gto-izmalkovskij-rajon-2023
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://izmalkovol.ru/3877-informatsiya-rekomendatsii-gto-kak-pravilno-vypolnit-normativ-gto-beg-na-lyzhakh-khodba-na-lyzhakh-peredvizhenie-na-lyzhakh-1-km-2-km-3-km-5km-vfsk-gto-izmalkovskij-rajon-2023
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://infourok.ru/podgotovka-vypolneniya-norm-gto-v-podnimanii-tulovisha-iz-visa-na-vysokoj-perekladine-yunoshi-sgibaniya-i-razgibaniya-ruk-v-upor-6282370.html?ysclid=m11toywvuy760618142
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://infourok.ru/podgotovka-vypolneniya-norm-gto-v-podnimanii-tulovisha-iz-visa-na-vysokoj-perekladine-yunoshi-sgibaniya-i-razgibaniya-ruk-v-upor-6282370.html?ysclid=m11toywvuy760618142
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на	1	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-

	низкой перекладине 90см		podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html?ysclid=m11tpqnnoa584166845
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html?ysclid=m11tpqnnoa584166845
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-5777082.html?ysclid=m11tqds1p176241517
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-5777082.html?ysclid=m11tqds1p176241517
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizkulture-na-temu-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-pryzhok-v-dlinu-s-mest-7159963.html?ysclid=m11tqw1fbe348575325
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizkulture-na-temu-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-pryzhok-v-dlinu-s-mest-7159963.html?ysclid=m11tqw1fbe348575325
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-trenirovka-dlya-podgotovki-k-sdache-podnimanija-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-5779194.html?ysclid=m11trlx79f234328656
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-trenirovka-dlya-podgotovki-k-sdache-podnimanija-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-5779194.html?ysclid=m11trlx79f234328656
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://xn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0-%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%BC-150-%D0%B3/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://xn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0-%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%BC-150-%D0%B3/

			B8%D0%B5-%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0-%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%BC-150-%D0%B3/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://infourok.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-i-elektronnogo-oruzhiya-kak-test-vfsk-gto-6384822.html?ysclid=m11ttrd43l905322986
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://infourok.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-i-elektronnogo-oruzhiya-kak-test-vfsk-gto-6384822.html?ysclid=m11ttrd43l905322986
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-chelnochnyj-beg-3-10-m-4056247.html?ysclid=m11tueoxbb826266831
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-chelnochnyj-beg-3-10-m-4056247.html?ysclid=m11tueoxbb826266831
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-po-fizicheskoy-kulture-gto-i-zdorove-7112280.html?ysclid=m11tw4i66e164255383
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-po-fizicheskoy-kulture-gto-i-zdorove-7112280.html?ysclid=m11tw4i66e164255383
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура в современном обществе	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-klass-fizicheskaya-kultura-v-sovremennom-obschestve-581328.html?ysclid=m127hniale391849874
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	https://infourok.ru/opredelenie-garmonichnosti-fizicheskogo-razvitiya-uchaschihsya-klassov-930959.html?ysclid=m127ib3dzq734194801
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	https://infourok.ru/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-5242560.html?ysclid=m127ivsl0674506638
4	Коррекция нарушения осанки	1	https://infourok.ru/urok-v-8-klasse-osanka-5322491.html?ysclid=m127je6e4g18142781
5	Коррекция избыточной массы тела	1	https://infourok.ru/material.html?mid=165242&ysclid=m127k1vr3x653228262
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-provedenie-samostoyatelnyh-zanyatij-po-korrekcii-osanki-i-teloslozheniya-6036508.html?ysclid=m127krreek214244432
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	https://infourok.ru/infokonkurs?utm_source=infourok&utm_medium=banner&utm_campaign=578-3
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	https://infourok.ru/uchet-individualnyh-osobennostej-uchashihsya-na-urokah-fizicheskoy-kultury-kak-neobhodimoe-uslovie-dostizhenij-imi-lichnostnyh-r-6199677.html?ysclid=m127m2d660479716089
9	Профилактика умственного перенапряжения	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-8-utomlenie-i-pereutomlenie-prichiny-pereutomleniya-i-ego-profilaktika-gipodinamiya-5417248.html?ysclid=m127mma41d492517625
10	Упражнения для профилактики утомления	1	https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-preodoleniya-utomlyaemosti-na-urokah-i-vneurochnoe-vremya-1778193.html?ysclid=m127n6zlvj575554361

11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://infourok.ru/dyhatelnye-uprazhneniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-8-i-9-klassah-4435875.html?ysclid=m127nqa9hj990098701
12	Акробатические комбинации	1	https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html?ysclid=m127olwswm714581898
13	Акробатические комбинации	1	https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html?ysclid=m127olwswm714581898
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	https://infourok.ru/kombinacii-uprazhnenij-na-gimnasticheskikh-snaryadah-i-akrobaticheskie-uprazhneniya-5-9-klassov-6900943.html?ysclid=m127pa37gh781394123
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	https://infourok.ru/kombinacii-uprazhnenij-na-gimnasticheskikh-snaryadah-i-akrobaticheskie-uprazhneniya-5-9-klassov-6900943.html?ysclid=m127pa37gh781394123
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	https://infourok.ru/kombinacii-uprazhnenij-na-gimnasticheskikh-snaryadah-i-akrobaticheskie-uprazhneniya-5-9-klassov-6900943.html?ysclid=m127pxguvvm522698453
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	https://infourok.ru/kombinacii-uprazhnenij-na-gimnasticheskikh-snaryadah-i-akrobaticheskie-uprazhneniya-5-9-klassov-6900943.html?ysclid=m127pxguvvm522698453
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html?ysclid=m127qj5ybg883006098
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3572207.html?ysclid=m127r48aw7907078840
20	Бег на короткие дистанции	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-8-klasse-5513060.html?ysclid=m127rmq0je727913508
21	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/
22	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
23	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
24	Прыжки в длину с разбега	1	https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-5051233.html?ysclid=m127thctub564707038
25	Прыжки в длину с разбега	1	https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-

			5051233.html?ysclid=m127thctub564707038
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	https://infourok.ru/tema_pryzhok_v_dlinu_s_razbega_proгнуvshis._8_klass-447933.htm?ysclid=m127un0185926002528
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	https://infourok.ru/tema_pryzhok_v_dlinu_s_razbega_proгнуvshis._8_klass-447933.htm?ysclid=m127un0185926002528
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/shkolnoe-polozhenie-vfsk-gto-3622647.html?ysclid=m127v9tpjr161999928
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/shkolnoe-polozhenie-vfsk-gto-3622647.html?ysclid=m127v9tpjr161999928
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-obshefizicheskaya-podgotovka-podgotovka-k-vypolneniyu-ispytaniy-vfsk-gto-5790911.html?ysclid=m127wdeodp444218815
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-obshefizicheskaya-podgotovka-podgotovka-k-vypolneniyu-ispytaniy-vfsk-gto-5790911.html?ysclid=m127wdeodp444218815
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-8-klasse-zakreplenie-tehniki-odnovremennogo-besshazhnogo-hoda-4902702.html?ysclid=m127wxqaqs711214330
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-8-klasse-zakreplenie-tehniki-odnovremennogo-besshazhnogo-hoda-4902702.html?ysclid=m127wxqaqs711214330
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-preodolenie-estestvennih-prepyatstviy-na-lizhah-1944809.html?ysclid=m127xhf54o99602185
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-preodolenie-estestvennih-prepyatstviy-na-lizhah-1944809.html?ysclid=m127xhf54o99602185
36	Торможение боковым скольжением	1	https://infourok.ru/user/budyakov-aleksandr-sergeevich/blog/urok-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-na-28-01-2022g-249854.html?ysclid=m127y14vh0276878360
37	Торможение боковым скольжением	1	https://infourok.ru/user/budyakov-aleksandr-sergeevich/blog/urok-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-na-28-01-2022g-

			249854.html?ysclid=m127y14vh0276878360
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1	https://infourok.ru/user/budyakov-aleksandr-sergeevich/blog/urok-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-na-28-01-2022g-249854.html?ysclid=m127yl0u4h696164044
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	https://infourok.ru/user/budyakov-aleksandr-sergeevich/blog/urok-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-na-28-01-2022g-249854.html?ysclid=m127yl0u4h696164044
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-obuchenie-tehnike-vipolneniya-spuskov-podyomov-i-tormozheniy-3479780.html?ysclid=m127zq35tv150154255
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-startu-i-povorotu-4095794.html?ysclid=m12807kt9m301200903
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-startu-i-povorotu-4095794.html?ysclid=m12807kt9m301200903
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-startu-i-povorotu-4095794.html?ysclid=m1280p9nfp646898244
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-startu-i-povorotu-4095794.html?ysclid=m1280p9nfp646898244
45	Проплывание учебных дистанций	1	https://infourok.ru/metodicheskie-osnovi-organizacii-zanyatij-po-plavaniyu-1533485.html?ysclid=m12c06hvy3354162923
46	Проплывание учебных дистанций	1	https://infourok.ru/metodicheskie-osnovi-organizacii-zanyatij-po-plavaniyu-1533485.html?ysclid=m12c06hvy3354162923
47	Повороты с мячом на месте	1	https://infourok.ru/danniy-konspekt-uroka-napravlen-na-obuchenie-obuchayuschihsya-elementam-tehniki-basketbola-1239110.html?ysclid=m12c0qmbqm112445822
48	Повороты с мячом на месте	1	https://infourok.ru/danniy-konspekt-uroka-napravlen-na-obuchenie-obuchayuschihsya-elementam-tehniki-basketbola-1239110.html?ysclid=m12c0qmbqm112445822
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-peredacha-myacha-odnoj-rukoj-ot-plecha-6957855.html?ysclid=m12c19af1j242848153
50	Передача мяча одной рукой от плеча и	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-peredacha-myacha-odnoj-rukoj-

	снизу		ot-plecha-6957855.html?ysclid=m12c19af1j242848153
51	Передача мяча одной рукой снизу	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-tehnika-peredachi-myacha-odnoj-rukoj-snizu-sboku-dvumya-rukami-s-otskoka-ot-pola-4121986.html?ysclid=m12c1ukss7290360883
52	Передача мяча одной рукой снизу	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-tehnika-peredachi-myacha-odnoj-rukoj-snizu-sboku-dvumya-rukami-s-otskoka-ot-pola-4121986.html?ysclid=m12c1ukss7290360883
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-broski-odnoj-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html?ysclid=m12c2guw0995986207
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-broski-odnoj-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html?ysclid=m12c2guw0995986207
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-broski-odnoj-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html?ysclid=m12c3169a3911142026
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-broski-odnoj-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html?ysclid=m12c3169a3911142026
57	Прямой нападающий удар	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-napadayushij-udar-8-klass-6073610.html?ysclid=m12c3ltuth98450443
58	Прямой нападающий удар	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-napadayushij-udar-8-klass-6073610.html?ysclid=m12c3ltuth98450443
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-individualnoe-blokirovanie-myacha-v-pryzhke-s-mesta-8-klass-7135763.html?ysclid=m12c43m19e97614523
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-individualnoe-blokirovanie-myacha-v-pryzhke-s-mesta-8-klass-7135763.html?ysclid=m12c43m19e97614523

			klass-7135763.html?ysclid=m12c43m19e97614523
61	Тактические действия в защите	1	https://infourok.ru/tehniko-takticheskie-deystviya-igry-v-volejbol-dlya-uchashihsya-8-9-klassov-putevoditel-dlya-uchitelej-fizicheskoy-kultury-6765455.html?ysclid=m12c4q93gz951584716
62	Тактические действия в защите	1	https://infourok.ru/tehniko-takticheskie-deystviya-igry-v-volejbol-dlya-uchashihsya-8-9-klassov-putevoditel-dlya-uchitelej-fizicheskoy-kultury-6765455.html?ysclid=m12c4q93gz951584716
63	Тактические действия в нападении	1	https://infourok.ru/takticheskie-deystviya-v-voleybole-2671823.html?ysclid=m12c5dltv6696486334
64	Тактические действия в нападении	1	https://infourok.ru/takticheskie-deystviya-v-voleybole-2671823.html?ysclid=m12c5dltv6696486334
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-po-teme-igrovye-uprazhneniya-po-sovershenstvovaniyu-tehnicheskikh-priemov-igry-volejbol-6503883.html?ysclid=m12c5yvjgr705985546
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-po-teme-igrovye-uprazhneniya-po-sovershenstvovaniyu-tehnicheskikh-priemov-igry-volejbol-6503883.html?ysclid=m12c5yvjgr705985546
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-futbolnoy-podgotovki-v-klasse-po-teme-tehnika-udara-po-myachu-vnutrenney-storonoy-stopi-2830043.html?ysclid=m12c6lrosh566623066
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-futbol-ostanovka-myacha-6428570.html?ysclid=m12c7ixpkm850604322
69	Правила игры в мини-футбол	1	https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html?ysclid=m12c8ftq1r274104578
70	Правила игры в мини-футбол	1	https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html?ysclid=m12c8ftq1r274104578
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-razdel-futbol-tema-futbol-klass-3609934.html?ysclid=m12c91c4b1477393661
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-razdel-futbol-tema-futbol-klass-3609934.html?ysclid=m12c91c4b1477393661

73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://infourok.ru/teoreticheskiy-urok-s-ispolzovaniem-prezentacii-na-temu-istoriya-gto-vozrozhdenie-3896308.html?ysclid=m12c9sxt1e85105862
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://infourok.ru/teoreticheskiy-urok-s-ispolzovaniem-prezentacii-na-temu-istoriya-gto-vozrozhdenie-3896308.html?ysclid=m12c9sxt1e85105862
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://infourok.ru/tema-uroka-beg-startovyy-razbeg-beg-po-priamoj-beg-30m-60m-s-vysoko-starta-na-skorost-7075312.html?ysclid=m12caiz7e5767643744
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://infourok.ru/tema-uroka-beg-startovyy-razbeg-beg-po-priamoj-beg-30m-60m-s-vysoko-starta-na-skorost-7075312.html?ysclid=m12caiz7e5767643744
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-vipolneniyu-vidov-ispitaniy-testov-vhodyaschih-vo-vserossiyskiy-fizkulturnosportivniy-kompleks-gto-767996.html?ysclid=m12cbauzr6424040155
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-vipolneniyu-vidov-ispitaniy-testov-vhodyaschih-vo-vserossiyskiy-fizkulturnosportivniy-kompleks-gto-767996.html?ysclid=m12cbauzr6424040155
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=m12ccfe6n8561183929
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=m12ccfe6n8561183929
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://infourok.ru/doklad-po-teme-lyzhnaya-podgotovka-kak-odin-iz-vidov-norm-gto-5753890.html?ysclid=m12cd395mi868819103
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://infourok.ru/doklad-po-teme-lyzhnaya-podgotovka-kak-odin-iz-vidov-norm-gto-5753890.html?ysclid=m12cd395mi868819103

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://infourok.ru/podgotovka-vypolneniya-norm-gto-v-podnimanii-tulovisha-iz-visa-na-vysokoj-perekladine-yunoshi-sgibaniya-i-razgibaniya-ruk-v-upor-6282370.html?ysclid=m12ce5ele4918085156
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://infourok.ru/podgotovka-vypolneniya-norm-gto-v-podnimanii-tulovisha-iz-visa-na-vysokoj-perekladine-yunoshi-sgibaniya-i-razgibaniya-ruk-v-upor-6282370.html?ysclid=m12ce5ele4918085156
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html?ysclid=m12cf2w6ue825571088
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html?ysclid=m12cf2w6ue825571088
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-5777082.html?ysclid=m12cg1hthl168213072
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-5777082.html?ysclid=m12cg1hthl168213072
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizkulture-na-temu-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-pryzhok-v-dlinu-s-mest-7159963.html?ysclid=m12cgxth1p792266122
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizkulture-na-temu-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-pryzhok-v-dlinu-s-mest-7159963.html?ysclid=m12cgxth1p792266122
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-trenirovka-dlya-podgotovki-k-sdache-podnimaniya-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-5779194.html?ysclid=m12chw4ajh876217314

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-trenirovka-dlya-podgotovki-k-sdache-podnimanija-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-5779194.html?ysclid=m12chw4ajh876217314
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://infourok.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-i-elektronnogo-oruzhiya-kak-test-vfsk-gto-6384822.html?ysclid=m12ck35en3937516469
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://infourok.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-i-elektronnogo-oruzhiya-kak-test-vfsk-gto-6384822.html?ysclid=m12ck35en3937516469
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-chelnochnyj-beg-3-10-m-4056247.html?ysclid=m12cks5jym157268894
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-chelnochnyj-beg-3-10-m-4056247.html?ysclid=m12cks5jym157268894
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_3/metodicheskie-rekomendatsii/5/5.2/5.2.7/?ysclid=m12clyzo2v581108566
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_3/metodicheskie-rekomendatsii/5/5.2/5.2.7/?ysclid=m12clyzo2v581108566
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://vk.com/wall-198228647_4845?ysclid=m12cmx46dy946223213
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://vk.com/wall-198228647_4845?ysclid=m12cmx46dy946223213
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	https://infourok.ru/proekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-9-klass-6229618.html?ysclid=m12cnokau938576657
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	https://infourok.ru/turisticheskie-pohodi-kak-forma-aktivnogo-otdiha-3262524.html?ysclid=m12cojaemx386123669
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	https://infourok.ru/professionalno-prikladnaya-fiz-podgotovka-9-klass-4427223.html?ysclid=m12cp1ly3u426104101
4	Восстановительный массаж	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html?ysclid=m12cptxlwk276534903
5	Восстановительный массаж	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelny-massazh-2336319.html?ysclid=m12cptxlwk276534903
6	Банные процедуры	1	https://infourok.ru/material.html?mid=7741&ysclid=m12cqcum2m808578756
7	Измерение функциональных резервов организма	1	https://infourok.ru/obshaya-harakteristika-funkcionalnyh-rezervov-sportsmenov-6457383.html?ysclid=m12cqu0evk502937711
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html?ysclid=m12crdn2t8842768817
9	Занятия физической культурой и режим питания	1	https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html?ysclid=m12crutvi3584301765
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-masse-tela-1471907.html?ysclid=m12csc3qip363377172
11	Мероприятия в режиме двигательной	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-9-

	активности обучающихся		klass-v-sootvetstvii-s-novymi-fgos-6206358.html?ysclid=m12ctbh65k841241276
12	Длинный кувырок с разбега	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-9-klass-v-sootvetstvii-s-novymi-fgos-6206358.html?ysclid=m12ctv0zuj149373055
13	Кувырок назад в упор	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-9-m-klassa-tema-gimnastika-sovershenstvovanie-elementov-kuvyrok-vpered-6485453.html?ysclid=m12cug2gbr426005541
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-9-klass-5103737.html?ysclid=m12cuxag8s172176523
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-9-klass-5103737.html?ysclid=m12cuxag8s172176523
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html?ysclid=m12cvjtl81240006402
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html?ysclid=m12cvjtl81240006402
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-kombinaciya-iz-osvoennyh-elementov-na-gimnasticheskom-brevne-5050587.html?ysclid=m12cw5ja56194060663
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-kombinaciya-iz-osvoennyh-elementov-na-gimnasticheskom-brevne-5050587.html?ysclid=m12cw5ja56194060663
20	Упражнения черлидинга	1	https://infourok.ru/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-elementami-cherlidinga-2154172.html?ysclid=m12cwqfyxt127019683
21	Упражнения черлидинга	1	https://infourok.ru/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-elementami-cherlidinga-2154172.html?ysclid=m12cwqfyxt127019683
22	Бег на короткие дистанции	1	https://infourok.ru/tehnika-bega-na-korotkie-distancii-

			5054428.html
23	Бег на короткие дистанции	1	https://infourok.ru/tehnika-bega-na-korotkie-distancii-5054428.html
24	Бег на длинные дистанции	1	https://infourok.ru/beg-na-dlinnye-distancii-4681918.html?ysclid=m12cy2rjbq895174683
25	Бег на длинные дистанции	1	https://infourok.ru/beg-na-dlinnye-distancii-4681918.html?ysclid=m12cy2rjbq895174683
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-lyogkoj-atletike-dlya-9-klassa-na-temu-tehnika-pryzhka-s-razbega-prognuvshis-6724657.html?ysclid=m12cyu74ux296696397
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-lyogkoj-atletike-dlya-9-klassa-na-temu-tehnika-pryzhka-s-razbega-prognuvshis-6724657.html?ysclid=m12cyu74ux296696397
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-na-temu-pryzhok-v-dlinu-sposobom-sognuv-nogi-metanie-myacha-9-klass-5455679.html?ysclid=m12czfr5rl480553445
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-na-temu-pryzhok-v-dlinu-sposobom-sognuv-nogi-metanie-myacha-9-klass-5455679.html?ysclid=m12czfr5rl480553445
30	Прыжки в высоту	1	https://infourok.ru/normativy-po-f-k-9-klass-4416088.html?ysclid=m12d021vzk754529474
31	Прыжки в высоту	1	https://infourok.ru/normativy-po-f-k-9-klass-4416088.html?ysclid=m12d021vzk754529474
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-v-9-klasse-metanie-na-dalnost-6533200.html?ysclid=m12d0tl08o630169217
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-v-9-klasse-metanie-na-dalnost-6533200.html?ysclid=m12d0tl08o630169217
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-na-temu-pryzhok-v-dlinu-sposobom-sognuv-nogi-metanie-myacha-9-klass-5455679.html?ysclid=m12d1esooj276504573

35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-na-temu-pryzhok-v-dlinu-sposobom-sognuv-nogi-metanie-myacha-9-klass-5455679.html?ysclid=m12d1esooj276504573
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://infourok.ru/konspekt-dlya-distancionnogo-obucheniya-tehnika-odnovremennogo-odnoshazhnogo-hoda-6298638.html?ysclid=m12d2421ew703654857
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://infourok.ru/konspekt-dlya-distancionnogo-obucheniya-tehnika-odnovremennogo-odnoshazhnogo-hoda-6298638.html?ysclid=m12d2421ew703654857
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	https://infourok.ru/perehod-s-odnogo-lyzhnogo-hoda-na-drugoj-9-klass-5517184.html?ysclid=m12d2q49vv832236912
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	https://infourok.ru/perehod-s-odnogo-lyzhnogo-hoda-na-drugoj-9-klass-5517184.html?ysclid=m12d2q49vv832236912
40	Плавание брассом	1	https://journal.tinkoff.ru/how-to-swim-breaststroke/
41	Плавание брассом	1	https://journal.tinkoff.ru/how-to-swim-breaststroke/
42	Повороты при плавании брассом	1	https://infourok.ru/tehnika-vypolneniya-povorotov-i-startov-v-plavanii-6534618.html?ysclid=m12d4be27c279970609
43	Повороты при плавании брассом	1	https://infourok.ru/tehnika-vypolneniya-povorotov-i-startov-v-plavanii-6534618.html?ysclid=m12d4be27c279970609
44	Ведение мяча	1	https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm?ysclid=m12d576n9p588744251
45	Ведение мяча	1	https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm?ysclid=m12d576n9p588744251
46	Передача мяча	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html?ysclid=m12d621yyg416479766
47	Передача мяча	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html?ysclid=m12d621yyg416479766
48	Приемы и броски мяча на месте	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-broski-myacha-dvumya-rukami-s-mesta-i-v-dvizhenii-2739459.html?ysclid=m12d6lammi910234891
49	Приемы и броски мяча на месте	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-broski-myacha-dvumya-rukami-s-mesta-i-v-dvizhenii-2739459.html?ysclid=m12d6lammi910234891

			2739459.html?ysclid=m12d6lammi910234891
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-basketbolu-v-klasse-broski-myacha-po-kolcu-v-prizhke-1522982.html?ysclid=m12d84iwl8936390408
51	Приемы и броски мяча после ведения	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-basketbolu-v-klasse-broski-myacha-po-kolcu-v-prizhke-1522982.html?ysclid=m12d7b8eyw944409907
52	Приемы и броски мяча после ведения	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-basketbolu-v-klasse-broski-myacha-po-kolcu-v-prizhke-1522982.html?ysclid=m12d7b8eyw944409907
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-podacha-i-priem-myachaperedacha-myacha-3534650.html?ysclid=m12d8sfams18884149
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-podacha-i-priem-myachaperedacha-myacha-3534650.html?ysclid=m12d8sfams18884149
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1	https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-dlya-klassa-sovershenstvovanie-tehniki-priema-i-peredachi-myacha-verhnm-i-nizhnim-priemom-3291459.html?ysclid=m12d9a8ksn997610810
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1	https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-dlya-klassa-sovershenstvovanie-tehniki-priema-i-peredachi-myacha-verhnm-i-nizhnim-priemom-3291459.html?ysclid=m12d9a8ksn997610810
57	Приёмы и передачи в движении	1	https://infourok.ru/konspekt_uroka_po_fizkulture_v_9_klasse_sovershenstvovanie_priema_i_peredachi_myacha_snizu_i-139280.htm?ysclid=m12d9ty3we575345698
58	Приёмы и передачи в движении	1	https://infourok.ru/konspekt_uroka_po_fizkulture_v_9_klasse_sovershenstvovanie_priema_i_peredachi_myacha_snizu_i-139280.htm?ysclid=m12d9ty3we575345698
59	Удары	1	https://infourok.ru/formirovanie-navyka-vypolnyat-udary-i-ostanovki-myacha-u-obuchayushih-sya-na-uroke-fizicheskoy-kultury-pri-izuchenii-razdel-futbo-6618594.html?ysclid=m12dbnpd5941036889

60	Удары	1	https://infourok.ru/formirovanie-navyka-vypolnyat-udary-i-ostanovki-myacha-u-obuchayushih-sya-na-uroke-fizicheskoy-kultury-pri-izuchenii-razdel-futbo-6618594.html?ysclid=m12dbnpd5941036889
61	Блокировка	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-obuchenie-blokirovaniyu-6861554.html?ysclid=m12dcaujyq596263708
62	Блокировка	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-obuchenie-blokirovaniyu-6861554.html?ysclid=m12dcaujyq596263708
63	Ведение мяча	1	https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-9-klasse-razdel-basketbol-tema-sovershenstvovanie-tehniki-vedeniya-myacha-4064330.html?ysclid=m12dcvo3go197462014
64	Ведение мяча	1	https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-9-klasse-razdel-basketbol-tema-sovershenstvovanie-tehniki-vedeniya-myacha-4064330.html?ysclid=m12dcvo3go197462014
65	Приемы мяча	1	https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-dlya-klassa-sovershenstvovanie-tehniki-priema-i-peredachi-myacha-verhnim-i-nizhnim-priemom-3291459.html?ysclid=m12ddk6i7a31511439
66	Приемы мяча	1	https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-dlya-klassa-sovershenstvovanie-tehniki-priema-i-peredachi-myacha-verhnim-i-nizhnim-priemom-3291459.html?ysclid=m12ddk6i7a31511439
67	Передачи мяча	1	https://infourok.ru/urok-po-volejbolu-9-klass-peredachi-myacha-6459982.html?ysclid=m12deexdh841716429
68	Передачи мяча	1	https://infourok.ru/urok-po-volejbolu-9-klass-peredachi-myacha-6459982.html?ysclid=m12deexdh841716429
69	Остановки и удары по мячу с места	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbolsovershenstvovanie-tehniki-udarov-po-myachu-i-ostanovki-myacha-klass-1225664.html?ysclid=m12deyz3vm928840923
70	Остановки и удары по мячу с места	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbolsovershenstvovanie-tehniki-udarov-po-myachu-i-ostanovki-myacha-klass-1225664.html?ysclid=m12deyz3vm928840923
71	Остановки и удары по мячу в движении	1	https://infourok.ru/formirovanie-navyka-vypolnyat-udary-i-ostanovki-myacha-u-obuchayushih-sya-na-uroke-fizicheskoy-kultury-pri-izuchenii-razdel-futbo-6618594.html?ysclid=m12dbnpd5941036889

			kultury-pri-izuchenii-razdel-futbo-6618594.html?ysclid=m12dfnlzh7701033256
72	Остановки и удары по мячу в движении	1	https://infourok.ru/formirovanie-navyka-vypolnyat-udary-i-ostanovki-myacha-u-obuchayushih-sya-na-uroke-fizicheskoy-kultury-pri-izuchenii-razdel-futbo-6618594.html?ysclid=m12dfnlzh7701033256
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://infourok.ru/teoreticheskiy-urok-s-ispolzovaniem-prezentacii-na-temu-istoriya-gto-vozhrozhdenie-3896308.html?ysclid=m12dg9rxkq883879987
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://infourok.ru/teoreticheskiy-urok-s-ispolzovaniem-prezentacii-na-temu-istoriya-gto-vozhrozhdenie-3896308.html?ysclid=m12dg9rxkq883879987
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=m12dgw2jai658742752
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	https://infourok.ru/pravila-vipolneniya-uprazhneniy-dlya-sdachi-normativov-gto-2438332.html?ysclid=m12dgw2jai658742752
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-vipolneniyu-vidov-ispitaniy-testov-vhodyaschih-vo-vserossiyskiy-fizkulturnosportivniy-kompleks-gto-767996.html?ysclid=m12dhil9xz771541534
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-vipolneniyu-vidov-ispitaniy-testov-vhodyaschih-vo-vserossiyskiy-fizkulturnosportivniy-kompleks-gto-767996.html?ysclid=m12dhil9xz771541534
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	https://okuladm.ru/news/35219?ysclid=m12dik48gn219401987
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	https://okuladm.ru/news/35219?ysclid=m12dik48gn219401987
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispitaniy/010-isp-lyju.php?ysclid=m12djafq2z219521111

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.php?ysclid=m12djafq2z219521111
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://rcsp.nso.ru/sites/rcsp.nso.ru/wodby_files/files/document/2023/07/documents/20230700_14.pdf
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://rcsp.nso.ru/sites/rcsp.nso.ru/wodby_files/files/document/2023/07/documents/20230700_14.pdf
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html?ysclid=m12dkzjm9n47072583
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://infourok.ru/user/novohatskaya-marina-sergeevna/blog/pravila-vypolneniya-normativa-gto-podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine-164647.html?ysclid=m12dkzjm9n47072583
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-5777082.html?ysclid=m12dlo1d45932895060
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-5777082.html?ysclid=m12dlo1d45932895060
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizkulture-na-temu-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-pryzhok-v-dlinu-s-mest-7159963.html?ysclid=m12dm9dbo9704420897
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizkulture-na-temu-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativa-kompleksa-gto-pryzhok-v-dlinu-s-mest-

			7159963.html?ysclid=m12dm9dbo9704420897
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-trenirovka-dlya-podgotovki-k-sdache-podnimanija-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-5779194.html?ysclid=m12dmvao8k383354741
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-trenirovka-dlya-podgotovki-k-sdache-podnimanija-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-5779194.html?ysclid=m12dmvao8k383354741
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/007-isp-metanie.php?ysclid=m12dno4c8269514625
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/007-isp-metanie.php?ysclid=m12dno4c8269514625
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://infourok.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-i-elektronnogo-oruzhiya-kak-test-vfsk-gto-6384822.html?ysclid=m12do8jc9c948605011
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://infourok.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-i-elektronnogo-oruzhiya-kak-test-vfsk-gto-6384822.html?ysclid=m12do8jc9c948605011
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-chelnochnyj-beg-3-10-m-4056247.html?ysclid=m12dov9j24681902078
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-chelnochnyj-beg-3-10-m-4056247.html?ysclid=m12dov9j24681902078
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://admhmansy.ru/rule/admhmansy/adm/departament-of-physical-culture-sports-youth-policy-and-tourism/activities/detail.php?ELEMENT_ID=108736&iblock_id=174&ysclid=m12dpsbwfp632663707
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://admhmansy.ru/rule/admhmansy/adm/departament-of-physical-culture-sports-youth-policy-and-tourism/activities/detail.php?ELEMENT_ID=108736&iblock_id=174&ysclid=m12dpsbwfp632663707

101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	https://school15.edu.korolev.ru/wp-content/uploads/sites/35/2023/10/%D0%92%D0%BD%D0%B5%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BD.-%D0%A0%D0%9F_5-9_-%D0%93%D0%A2%D0%9E.pdf
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	https://school15.edu.korolev.ru/wp-content/uploads/sites/35/2023/10/%D0%92%D0%BD%D0%B5%D1%83%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%BD.-%D0%A0%D0%9F_5-9_-%D0%93%D0%A2%D0%9E.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы.
- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 5-7 классы. Базовый уровень.
- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы. Базовый уровень.
- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

2. Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва). <http://www.elibrary.ru/>. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии российских научно-технических журналов, в том числе более ряда журналов в открытом доступе. Поиск в базе осуществляется по ключевым словам, по автору, по названию журнала, в новых поступлениях, в тематическом рубрикаторе журналов, в алфавитном списке журналов. Возможно использование логических операторов (И, ИЛИ) и задание поиска по фразе.

При первом сеансе работы с этой библиотекой необходимо зарегистрироваться в качестве персонального пользователя – см. раздел «Вход в библиотеку», опция «Регистрация» в верхней левой части экрана интерфейса системы. После подтверждения регистрации по электронной почте введите свое Имя и Пароль и можете начинать работу с системой.

Полные тексты статей предоставляются в PDF-формате.

3. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах. <http://www.libsport.ru/>

4. Научный портал «Теория. Ру». С помощью портала Вы можете ознакомиться с новыми и архивными номерами научных журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», приобрести книги, посвященные новейшим исследованиям в области физической культуры и спорта, подписаться на рассылку новостей спортивной науки. Если Вы - студент или аспирант, то на научном портале Вы найдете для себя массу полезной информации о предстоящих выставках, конференциях и конгрессах, а также сможете скачать авторефераты докторских и кандидатских диссертаций, рефераты и книги. Если же Вы просто любите спорт, этот портал тоже для Вас. Здесь Вы найдете много интересной информации по интересующим Вас вопросам. <http://www.teoriya.ru/>
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
7. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
8. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>
9. Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области. <http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».
10. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
11. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
12. Международные спортивные федерации http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
13. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
14. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
15. Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm
16. Фонд любительского спорта Лос-Анджелеса (AAFLA) является научным и обучающим центром, цель которого - развитие спортивной науки и образования. Фонд располагает самой большой научной библиотекой Северной Америки (Центра спортивных ресурсов Пауля Циффрена). <http://www.aafla.org/>
17. Европейский футбол <http://www.euro-football.ru/>
18. Центральная научная спортивная библиотека Германии. Возможен поиск в электронном каталоге <http://zb-sport.dshs-koeln.de/>
19. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК <http://lib.sportedu.ru/>
20. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>
21. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>

22. Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
 23. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
 24. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
 25. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
 26. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. <http://www.spbniiifk.ru/>.
 27. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru/>.
 28. <http://sportteacher.ru/association/> - сайт объединения учителей физической культуры России. Созданный интернет-портал даст возможность получать наиболее оперативную и интересную информацию о деятельности сообщества учителей физической культуры и поможет сформировать представление о положении системы физического воспитания в целом. С помощью данного веб-ресурса учителя физической культуры смогут обмениваться опытом, мнениями, профессиональными наработками и методическими материалами, участвовать в обсуждении волнующих вопросов в области спорта, здорового образа жизни и физического воспитания.
 29. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта
 30. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
 31. <http://www.vegagroupp.ru/> - производство уличного игрового и спортивно развивающего оборудования.
 32. <http://www.pc-olymp.ru/> - спортивное оборудование
 33. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ
 34. <http://www.minobr.ulgov.ru/> - Министерство образования Ульяновской области
- Категория: Физкультурно-спортивное воспитание

