**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**Муниципальное образование "Мартыновский район"**

**МБОУ-СОШ№9 х.Денисов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПедагогическим советомПротокол №1от « 28 » августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНОРуководитель МО учителей начальной школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Андриянова Е.МПротокол №1от «26» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ-СОШ № 9 х. Денисов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кравцова Г.Н.Приказ №100 од от «28» августа 2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5645148)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**х.Денисов 2024-2025 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

Основной целью программы по постепенному развитию является поддержка разносторонне физически развитой личности, способная активно использовать культурные ценности физической культуры для развития и обеспечения сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается с методами устойчивых мотивов и призывает обучающихся бережно относиться к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных методов, творчески использовать методы физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом.

Развивающаяся направленная программа по физической культуре. Определен вектор развития физических и функциональных возможностей организма, обеспечивающий его здоровье, надежность и эффективность адаптированных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с календарным графиком на 2024-2025 учебный год, учебным планом на 2024-2025 учебный год, расписанием занятий, общее число часов, отведенных на изучение предмета физическая культура на уровне основного общего образования отводится - 329 часов: в 5 классе – 65 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 67 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 65 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ **УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). 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 «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 «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.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия в качестве основы технической подготовки включают в себя машинные навыки и инженерные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении техники выполнения двигательных действий, причины и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способны измерять оздоровительный результат занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и сохранения возможностей осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступления» и «прыжкового бега», эстафетного бега. Ранее освоены беговые упражнения с соблюдением скорости передвижения и выполнения выдержки, прыжками с разбегами в высоту способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, броска в обе руки и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

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

Футбол. Средние и выполнение длинной передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и изучать фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

***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. Возможности учёта конкретных при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц рук и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с определением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега методом «прогивания».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удерживанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы, заблокируйте мяч внутренней боковой стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушек). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств 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 организация формируют здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение необходимых резервов организма. Оказание первых помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия культурой физической формы и режимом питания. Упражнения для сброса 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 на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамиды, элементов 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 спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, прием и передача, остановка и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».***

*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 тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических пространствах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников методом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Начните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигаются 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 по склону склона прыжков. Преодоление полос, включающая в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по высоте и наклону, повороты, бегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, выступлений на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег.

*Развитие партнерских отношений.*

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченной по широте опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению 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 графическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках 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 высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висы на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на развитие мышечных групп (с увеличением темпа движений без потерь качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом». » с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочерёдно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на каждую ногу и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе на месте и с перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение 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 нападения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол с огромным объёмом времени игры.

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мячав мячом в стену одной (обеими) руками, держа его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинайте с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бегите в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бегите с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с деревянными отягощениями (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 расстояния с большей скоростью и меньшим интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правилах планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

проводить наблюдения за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий 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»;

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;

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

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

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

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

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, пересчитать их в недельном и месячном циклах учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

Выполнить 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 (девушек);

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

применить и использовать технические действия других игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий 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 окончанию обучения ***в 8 классе*** обучающийся учится:

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

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за их выполнением другими обучающимися должно быть сопоставлено с заданным образцом, анализировать ошибки и объяснять их поведение, находить способы ограничения (юноши);

выполнять прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений в условиях игровой деятельности);

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

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

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

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

понимать использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдение правил подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

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

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

исследование контура резервных резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (девушки);

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

выполнять повороты кувырком, маятником;

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

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

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

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре |  3  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  3  |  |
| **Раздел 2.Способысамостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способысамостоятельной деятельности |  5  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итого поразделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельность |  2  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  2  |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 15  |  0  |  15  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  0  | 8 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.6 | Модуль "Спорт" | 2 |  0  | 2 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  55 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 65 |  0  |  55 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре |  3  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  3  |  |
| **Раздел 2.Способысамостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способысамостоятельной деятельности |  5  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельность |  2  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  2  |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 15  |  0  |  15  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.6 | Модуль "Спорт" | 2 |  0  | 2 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  57 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 67 |  0  |  57 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре |  3  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  3  |  |
| **Раздел 2.Способысамостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способысамостоятельной деятельности |  5  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельность |  2  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  2  |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 15  |  0  |  15  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  0  | 8 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.6 | Модуль "Спорт" | 2 |  0  | 2 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу | 55 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 65 |  0  |  55 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре |  3  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  3  |  |
| **Раздел 2.Способысамостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способысамостоятельной деятельности |  5  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  5  |  |

|  |
| --- |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельность |  2  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  2  |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 15  |  0  |  15  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 9 |  0  | 9 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.6 | Модуль "Спорт" | 2 |  0  | 2 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  56 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 |  0  |  56 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре |  2  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  2  |  |
| **Раздел 2.Способысамостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способысамостоятельной деятельности |  4  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  4  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельность |  1  |  0  |  0  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу |  1  |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  8  |  0  |  8  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 14  |  0  |  14  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10  |  0  |  10  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8  |  0  |  8  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 9 |  0  | 9 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| Итогопоразделу | 59 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 |  0  | 59 |  |

 **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контро -льные работы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1  |  0  |  0  | 03.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1  |  0  |  0  | 05.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 3 | Бег на короткие и средние дистанции | 1  |  0  |  1  | 10.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 4 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | 1  |  0  |  1  | 12.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 5 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1  |  0  |  0  | 17.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 6 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1  |  0  |  0  | 19.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 7 | Тактическаяподготовка |  1  |  0  |  0  | 24.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 8 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом | 1  |  0  |  1  | 26.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 9 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1  |  0  |  0  | 01.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 10 | Планированиезанятийтехническойподготовкой |  1  |  0  |  0  | 03.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 11 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1  |  0  |  0  | 08.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | 1  |  0  |  1  | 10.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 13 | Эстафетныйбег |  1  |  0  |  1  | 15.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1  |  0  |  1  | 17.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 15 | Прыжки с разбега в высоту | 1  |  0  |  1  | 22.10.204 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 16 | Прыжки с разбега в длину | 1  |  0  |  1  | 24.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1  |  0  |  1  | 07.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1  |  0  |  1  | 12.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1  |  0  |  1  | 14.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 20 | Бегнавыносливость. |  1  |  0  |  1  | 19.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 21 | Эстафеты. |  1  |  0  |  1  | 21.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 22 | Беговыеупражнения. |  1  |  0  |  1  | 26.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 23 | Бег на короткие и среднии дистанции. | 1  |  0  |  1  | 28.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 24 | Упражнениядлякоррекциителосложения |  1  |  0  |  0  | 03.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 25 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1  |  0  |  0  | 05.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 26 | Акробатическиекомбинации |  1  |  0  |  1  | 10.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 27 | Акробатическиепирамиды |  1  |  0  |  1  | 12.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 28 | Стойка на голове с опорой на руки | 1  |  0  |  1  | 17.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 29 | Комплексупражненийстеп-аэробики |  1  |  0  |  1  | 19.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 30 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1  |  0  |  1  | 24.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 31 | Комбинациянагимнастическомбревне |  1  |  0  |  1  | 26.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 32 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1  |  0  |  1  | 09.01.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 33 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1  |  0  |  1  | 14.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 34 | Лазанье по канату в два приёма | 1  |  0  |  1  | 16.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 35 | Лазанье по канату в два приёма | 1  |  0  |  1  | 21.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 36 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1  |  0  |  1  | 23.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 37 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1  |  0  |  1  | 28.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 38 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1  |  0  |  1  | 30.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 39 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1  |  0  |  1  | 04.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 40 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1  |  0  |  1  | 06.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 41 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1  |  0  |  1  | 11.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 42 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 13.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 43 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 18.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 44 | Баскетбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 20.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 45 | Игра в баскетбол. |  1  |  0  |  1  | 25.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 46 | Верхняяпрямаяподачамяча |  1  |  0  |  1  | 27.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 47 | Верхняяпрямаяподачамяча |  1  |  0  |  1  | 04.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 48 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1  |  0  |  1  | 06.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 49 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1  |  0  |  1  | 11.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 50 | Переводмячазаголову |  1  |  0  |  1  | 13.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 51 | Переводмячазаголову |  1  |  0  |  1  | 18.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 20.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 20.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 54 | Волейбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 03.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 55 | Игра в волейбол. |  1  |  0  |  1  | 08.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 56 | Ведениемячапопрямой. |  1  |  0  |  1  | 10.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 57 | Ведениемяча "змейкой". |  1  |  0  |  1  | 15.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 58 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1  |  0  |  1  | 17.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 59 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1  |  0  |  1  | 22.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 60 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1  |  0  |  1  | 24.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 61 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1  |  0  |  1  | 29.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 62 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1  |  0  |  1  | 13.05.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 63 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 15.05.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 64 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 20.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 22.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 65 |  0  |  55 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Электронныецифровыеобразовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1  |  0  |  0  |  02.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1  |  0  |  0  | 05.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 3 | Бег на короткие и средние дистанции | 1  |  0  |  1  | 09.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 4 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | 1  |  0  |  1  | 12.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 5 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1  |  0  |  0  | 16.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 6 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1  |  0  |  0  | 19.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 7 | Тактическаяподготовка |  1  |  0  |  0  | 23.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 8 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом | 1  |  0  |  1  | 26.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 9 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1  |  0  |  0  | 30.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 10 | Планированиезанятийтехническойподготовкой |  1  |  0  |  0  | 03.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 11 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1  |  0  |  0  | 07.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | 1  |  0  |  1  | 10.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 13 | Эстафетныйбег |  1  |  0  |  1  | 14.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1  |  0  |  1  | 17.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 15 | Прыжки с разбега в высоту | 1  |  0  |  1  | 21.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 16 | Прыжки с разбега в длину | 1  |  0  |  1  | 24.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1  |  0  |  1  | 07.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1  |  0  |  1  | 11.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1  |  0  |  1  | 14.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 20 | Бегнавыносливость. |  1  |  0  |  1  | 18.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 21 | Эстафеты. |  1  |  0  |  1  | 21.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 22 | Беговыеупражнения. |  1  |  0  |  1  | 25.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 23 | Бег на короткие и средние дистанции. | 1  |  0  |  1  | 28.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 24 | Упражнениядлякоррекциителосложения |  1  |  0  |  0  | 02.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 25 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1  |  0  |  0  | 05.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 26 | Акробатическиекомбинации |  1  |  0  |  1  | 09.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 27 | Акробатическиепирамиды |  1  |  0  |  1  | 12.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 28 | Стойка на голове с опорой на руки | 1  |  0  |  1  | 16.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 29 | Комплексупражненийстеп-аэробики |  1  |  0  |  1  | 19.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 30 | ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1  |  0  |  1  | 23.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 31 | Комбинациянагимнастическомбревне |  1  |  0  |  1  | 26.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 32 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1  |  0  |  1  | 28.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 33 | ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1  |  0  |  1  | 09.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 34 | Лазанье по канату в два приёма | 1  |  0  |  1  | 13.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 35 | Лазанье по канату в два приёма | 1  |  0  |  1  | 16.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 36 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1  |  0  |  1  | 20.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 37 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1  |  0  |  1  | 23.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 38 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1  |  0  |  1  | 27.012025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 39 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1  |  0  |  1  | 30.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 40 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1  |  0  |  1  | 03.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 41 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1  |  0  |  1  | 06.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 42 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 10.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 43 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 13.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 44 | Баскетбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 17.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 45 | Игра в баскетбол. |  1  |  0  |  1  | 20.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 46 | Верхняяпрямаяподачамяча |  1  |  0  |  1  | 24.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 47 | Верхняяпрямаяподачамяча |  1  |  0  |  1  | 27.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 48 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1  |  0  |  1  | 03.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 49 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1  |  0  |  1  | 06.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 50 | Переводмячазаголову |  1  |  0  |  1  | 10.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 51 | Переводмячазаголову |  1  |  0  |  1  | 13.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 17.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 20.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 54 | Волейбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 03.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 55 | Игра в волейбол. |  1  |  0  |  1  | 07.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 56 | Ведениемячапопрямой. |  1  |  0  |  1  | 10.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 57 | Ведениемяча "змейкой". |  1  |  0  |  1  | 14.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 58 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1  |  0  |  1  | 17.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 59 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1  |  0  |  1  | 21.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 60 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1  |  0  |  1  | 24.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 61 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1  |  0  |  1  | 28.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 62 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1  |  0  |  1  | 05.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 63 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 12.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 64 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 15.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 19.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. |  1  |  0  |  1  | 22.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО (тестов) 4 ступени) | 1  |  0  |  1  | 26.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 67 |  0  |  57 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1  |  0  |  0  | 03.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1  |  0  |  0  | 05.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 3 | Бег на короткие и средние дистанции | 1  |  0  |  1  | 10.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 4 |  Техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | 1  |  0  |  1  | 12.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 5 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1  |  0  |  0  | 17.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 6 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1  |  0  |  0  | 19.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 7 | Тактическаяподготовка |  1  |  0  |  0  | 24.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 8 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом | 1  |  0  |  1  | 26.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 9 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1  |  0  |  0  | 01.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 10 | Планированиезанятийтехническойподготовкой |  1  |  0  |  0  | 03.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 11 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1  |  0  |  0  | 08.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | 1  |  0  |  1  | 10.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 13 | Эстафетныйбег |  1  |  0  |  1  | 15.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1  |  0  |  1  | 17.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 15 | Прыжки с разбега в высоту | 1  |  0  |  1  | 22.10.204 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 16 | Прыжки с разбега в длину | 1  |  0  |  1  | 24.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1  |  0  |  1  | 07.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1  |  0  |  1  | 12.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1  |  0  |  1  | 14.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 20 | Бегнавыносливость. |  1  |  0  |  1  | 19.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 21 | Эстафеты. |  1  |  0  |  1  | 21.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 22 | Беговыеупражнения. |  1  |  0  |  1  | 26.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 23 | Бег на короткие и среднии дистанции. | 1  |  0  |  1  | 28.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 24 | Упражнениядлякоррекциителосложения |  1  |  0  |  0  | 03.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 25 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1  |  0  |  0  | 05.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 26 | Акробатическиекомбинации |  1  |  0  |  1  | 10.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 27 | Акробатическиепирамиды |  1  |  0  |  1  | 12.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 28 | Стойка на голове с опорой на руки | 1  |  0  |  1  | 17.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 29 | Комплексупражненийстеп-аэробики |  1  |  0  |  1  | 19.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 30 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1  |  0  |  1  | 24.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 31 | Комбинациянагимнастическомбревне |  1  |  0  |  1  | 26.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 32 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1  |  0  |  1  | 09.01.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 33 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1  |  0  |  1  | 14.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 34 | Лазанье по канату в два приёма | 1  |  0  |  1  | 16.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 35 | Лазанье по канату в два приёма | 1  |  0  |  1  | 21.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 36 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1  |  0  |  1  | 23.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 37 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1  |  0  |  1  | 28.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 38 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1  |  0  |  1  | 30.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 39 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1  |  0  |  1  | 04.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 40 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1  |  0  |  1  | 06.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 41 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1  |  0  |  1  | 11.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 42 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 13.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 43 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 18.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 44 | Баскетбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 20.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 45 | Игра в баскетбол. |  1  |  0  |  1  | 25.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 46 | Верхняяпрямаяподачамяча |  1  |  0  |  1  | 27.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 47 | Верхняяпрямаяподачамяча |  1  |  0  |  1  | 04.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 48 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1  |  0  |  1  | 06.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 49 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1  |  0  |  1  | 11.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 50 | Переводмячазаголову |  1  |  0  |  1  | 13.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 51 | Переводмячазаголову |  1  |  0  |  1  | 18.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 20.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 03.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 54 | Волейбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 08.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 55 | Игра в волейбол. |  1  |  0  |  1  | 10.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 56 | Ведениемячапопрямой. |  1  |  0  |  1  | 15.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 57 | Ведениемяча "змейкой". |  1  |  0  |  1  | 17.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 58 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1  |  0  |  1  | 22.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 59 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1  |  0  |  1  | 24.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 60 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1  |  0  |  1  | 29.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 61 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1  |  0  |  1  | 06.05.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 62 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1  |  0  |  1  | 13.05.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 63 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 15.05.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 64 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 20.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных приёмов | 1  |  0  |  1  | 22.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68  |  0  |  58  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1  |  0  |  0  | 03.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1  |  0  |  0  | 04.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1  |  0  |  0  | 10.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 4 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1  |  0  |  0  | 11.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 5 | Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей | 1  |  0  |  0  | 17.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 6 | Упражнениядляпрофилактикиутомления |  1  |  0  |  0  | 18.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 7 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз | 1  |  0  |  0  | 24.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 8 | Бег на короткие и средние дистанции | 1  |  0  |  1  | 25.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 9 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | 1  |  0  |  1  | 01.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 10 | Бегнадлинныедистанции |  1  |  0  |  1  | 02.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м | 1  |  0  |  1  | 08.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 12 | Прыжки в длину с разбега | 1  |  0  |  1  | 09.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1  |  0  |  1  | 15.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 14 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1  |  0  |  1  | 16.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1  |  0  |  1  | 22.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1  |  0  |  1  | 23.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1  |  0  |  1  | 06.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 18 | Бегнавыносливость. |  1  |  0  |  1  | 12.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 19 | Эстафеты. |  1  |  0  |  1  | 13.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 20 | Беговыеупражнения. |  1  |  0  |  1  | 19.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 21 | Бегна короткиедистанции. |  1  |  0  |  1  | 20.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 22 | Акробатическиекомбинации |  1  |  0  |  1  | 26.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 23 | Акробатическиекомбинации |  1  |  0  |  1  | 27.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 24 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1  |  0  |  1  | 03.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 25 | Техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1  |  0  |  1  | 04.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 26 | Гимнастическаякомбинациянаперекладине |  1  |  0  |  1  | 10.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 27 | Техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1  |  0  |  1  | 11.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 28 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1  |  0  |  1  | 17.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 29 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1  |  0  |  1  | 18.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 30 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1  |  0  |  1  | 24.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 31 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1  |  0  |  1  | 25.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 32 | Передача мяча одной рукой снизу | 1  |  0  |  1  | 14.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 33 | Передача мяча одной рукой снизу | 1  |  0  |  1  | 15.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 34 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1  |  0  |  1  | 21.01.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 35 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1  |  0  |  1  | 22.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 36 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1  |  0  |  1  | 28.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 37 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1  |  0  |  1  | 29.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 38 | Баскетбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 04.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 39 | Игра в баскетбол. |  1  |  0  |  1  | 05.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 40 | Прямойнападающийудар |  1  |  0  |  1  | 11.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 41 | Прямойнападающийудар |  1  |  0  |  1  | 12.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 42 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1  |  0  |  1  | 18.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 43 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1  |  0  |  1  | 19.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 44 | Тактическиедействия в защите |  1  |  0  |  1  | 25.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 45 | Тактическиедействия в нападении |  1  |  0  |  1  | 26.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 46 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 04.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 47 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1  |  0  |  1  | 05.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 48 | Волейбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 11.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 49 | Игра в волейбол. |  1  |  0  |  1  | 12.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 50 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1  |  0  |  1  | 18.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 51 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1  |  0  |  1  | 19.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 52 | Правила игры в мини-футбол | 1  |  0  | 0 | 02.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 53 | Правила игры в мини-футбол | 1  |  0  | 0 | 08.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 54 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1  |  0  | 0 | 09.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 55 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1  |  0  |  1  | 15.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 56 | Футбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 16.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 57 | Игра в футбол. |  1  |  0  |  1  | 22.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 58 | Бег 30 м. |  1  |  0  |  1  | 23.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 59 | Бег 60 метров. |  1  |  0  |  1  | 29.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 60 | Подтягивание. |  1  |  0  |  1  | 30.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 61 | Челночныйбег. |  1  |  0  |  1  | 06.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 62 | Прыжок с места. |  1  |  0  |  1  | 07.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 63 | Бегнасредниедистанции. |  1  |  0  |  1  | 13.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 64 | Эстафетныйбег. |  1  |  0  |  1  | 14.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 65 | Подготовка к сдачи норм ГТО. | 1  |  0  |  1  | 20.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ |  1  |  0  |  1  | 21.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 |  0  | 56 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1  |  0  |  0  | 03.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2 | Профессионально-прикладнаяфизическаякультура |  1  |  0  |  0  | 04.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 3 | Восстановительныймассаж |  1  |  0  |  0  | 10.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 4 | Банныепроцедуры |  1  |  0  |  0  | 11.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 5 | Измерениефункциональныхрезервоворганизма |  1  |  0  |  0  | 17.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 6 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1  |  0  |  0  | 18.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 7 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1  |  0  |  0  | 24.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 8 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м | 1  |  0  |  1  | 25.09.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 9 | Бег на короткие и средние дистанции | 1  |  0  |  1  | 01.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 10 | Бегна длинныедистанции |  1  |  0  |  1  | 02.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м | 1  |  0  |  1  | 08.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 12 | Прыжки в длину способом «прогнувшись» | 1  |  0  |  1  | 09.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1  |  0  |  1  | 15.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 14 | Прыжки в высоту |  1  |  0  |  1  | 16.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1  |  0  |  1  | 22.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши | 1  |  0  |  1  | 23.10.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км | 1  |  0  |  1  | 06.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 18 | Бегнавыносливость. |  1  |  0  |  1  | 12.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 19 | Эстафеты. |  1  |  0  |  1  | 13.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 20 | Бегнакороткиедистанции. |  1  |  0  |  1  | 19.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 21 | Бегнасредниедистанции. |  1  |  0  |  1  | 20.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 22 | Длинныйкувырок с разбега |  1  |  0  |  1  | 26.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 23 | Кувырокназад в упор |  1  |  0  |  1  | 27.11.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 24 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1  |  0  |  1  | 03.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 25 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1  |  0  |  1  | 04.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 26 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1  |  0  |  1  | 10.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 27 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1  |  0  |  1  | 11.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 28 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1  |  0  |  1  | 17.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 29 | Упражнениячерлидинга |  1  |  0  |  1  | 18.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 30 | Ведениемяча |  1  |  0  |  1  | 24.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 31 | Ведениемяча |  1  |  0  |  1  | 25.12.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 32 | Передачамяча |  1  |  0  |  1  | 14.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 33 | Приемы и броски мяча на месте | 1  |  0  |  1  | 15.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 34 | Приемы и броски мяча на месте | 1  |  0  |  1  | 21.01.2024 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 35 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1  |  0  |  1  | 22.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 36 | Приемы и броски мяча после ведения | 1  |  0  |  1  | 28.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 37 | Приемы и броски мяча после ведения | 1  |  0  |  1  | 29.01.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 38 | Баскетбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 04.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 39 | Игра в баскетбол. |  1  |  0  |  1  | 05.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 40 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1  |  0  |  1  | 11.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 41 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1  |  0  |  1  | 12.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 42 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1  |  0  |  1  | 18.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 43 | Приёмы и передачи в движении | 1  |  0  |  1  | 19.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 44 | Нападающийудар |  1  |  0  |  1  | 25.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 45 | Нападающийудар |  1  |  0  |  1  | 26.02.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 46 | Блокирование |  1  |  0  |  1  | 04.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 47 | Блокирование |  1  |  0  |  1  | 05.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 48 | Волейбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 11.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 49 | Игра в волейбол. |  1  |  0  |  1  | 12.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 50 | Ведениемяча |  1  |  0  |  1  | 18.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 51 | Приемымяча |  1  |  0  |  1  | 19.03.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 52 | Передачимяча |  1  |  0  |  1  | 02.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 53 | Остановки и удары по мячу с места | 1  |  0  |  1  | 08.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 54 | Остановки и удары по мячу в движении | 1  |  0  |  1  | 09.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 55 | Остановки и удары по мячу в движении | 1  |  0  |  1  | 15.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 56 | Футбольныеэстафеты. |  1  |  0  |  1  | 16.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 57 | Игра в футбол. |  1  |  0  |  1  | 22.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 58 | Бег 60 м. |  1  |  0  |  1  | 23.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 59 | Бег 100 м. |  1  |  0  |  1  | 29.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 60 | Подтягивание и отжимания. |  1  |  0  |  1  | 30.04.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 61 | Челночныйбег. |  1  |  0  |  1  | 06.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 62 | Прыжок в дину с места. | 1  |  0  |  1  | 07.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 63 | Бегнасредниедистанции. |  1  |  0  |  1  | 13.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 64 | Эстафетныйбег. |  1  |  0  |  1  | 14.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 65 | Подготовка с даче норм ГТО | 1  |  0  |  1  | 20.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ |  1  |  0  |  1  | 21.05.2025 | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 |  0  |  61  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник физическая культура 5 класс А.П Матвеев Москва «Просвещение» 2023г.

Учебник физическая культура 5 класс А.П Матвеев Москва «Просвещение» 2024 г.

Учебник физическая культура 5-7 класс М.Я Виленский Москва «Просвещение» 2021г

Учебник физическая культура 8-9 класс В.И Лях Москва «Просвещение» 2021г

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Настольная книга учителя физической культуры М.Л Амосова Москва «физкультура и спорт» 2000г.

 **«**Футбол твоя игра, курс обучения юных футболистов методические рекомендации футбольной академии ф.к Краснодар».

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000)