

Рабочая программа
РАССМОТРЕНА на заседании кафедры
учителей информатики, технологии, ОБЖ,
физической культуры и предметов эстетического
цикла
протокол №1
«25» августа 2026 г.
Заведующий кафедрой
_____/Крыпаева В.Б./

ПРОВЕРЕНА
«28» августа 2026 г.
Зам. директора по УВР _____
/Шакирова Е.И./

УТВЕРЖДЕНА к использованию в ОП
школы
Директор школы _____
/Плотников Ю.А./
«28» августа 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5-8 классов**

ID: 56737653 (3 часа в неделю),

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы №2
с углубленным изучением отдельных предметов
п.г.т. Усть-Кинельский городского округа Кинель Самарской области

Составители: Ермилин В.Г.

Ролдугин Е.Н.

п.г.т. Усть-Кинельский 2026 г.



Пояснительная записка

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Часы модулей "Зимних видов спорта" и "Плавания" распределены на модули "Легкая атлетика и Спортивные игры".

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 408 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

Содержание

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).

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»

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.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20			https://myschool.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18			https://myschool.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			https://myschool.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://myschool.edu.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных	13			https://myschool.edu.ru/

	требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3	0		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		5	0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	19	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	0	0	https://myschool.edu.ru/

Итого по разделу	91	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

7 КЛАСС (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3	0		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		5	0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17	0	0	https://myschool.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	26	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		91	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3	0		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		5	0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	0	0	https://myschool.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	20	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	22	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://myschool.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	25	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		91	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
2	Бег на длинные дистанции, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
3	Бег на длинные дистанции, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
4	Бег на короткие дистанции, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
5	Бег на короткие дистанции, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
10	Метание малого мяча на дальность,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
11	Метание малого мяча на дальность,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
12	Упражнения на развитие гибкости,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
13	Упражнения на развитие координации,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
14	Упражнения на формирование телосложения,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
15	Кувырок вперёд и назад в группировке,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно» ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
17	Стойка на лопатках,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
18	Кувырок назад из стойки на лопатках,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
19	Акробатические упражнения,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
20	Акробатические упражнения,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
21	Упражнения на гимнастической лестнице,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
22	Упражнения на гимнастической скамейке,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

23	Техника ловли мяча, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
24	Техника ловли мяча, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
25	Техника передачи мяча, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
26	Техника передачи мяча, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
27	Ведение мяча стоя на месте, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
28	Ведение мяча стоя на месте, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
29	Ведение мяча в движении, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
30	Ведение мяча в движении, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
31	Физическая культура и здоровый образ жизни человека, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
34	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
35	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
36	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
37	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
38	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

39	Олимпийские игры древности, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
40	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
41	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
42	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
43	Волейбол: стойки, перемещения	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
44	Прямая нижняя подача мяча, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
45	Прямая нижняя подача мяча, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
46	Приём и передача мяча снизу, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
47	Составление дневника по физической культуре, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
48	Приём и передача мяча снизу, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
49	Приём и передача мяча снизу, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
50	Приём и передача мяча сверху, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
51	Приём и передача мяча сверху, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
52	Приём и передача мяча сверху, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
53	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
54	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

55	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
56	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
57	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
58	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
59	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
60	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
61	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
62	Технические действия с мячом, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
67	Ведение футбольного мяча «по прямой», спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
68	Ведение футбольного мяча «по прямой», спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
69	Ведение футбольного мяча «по кругу», спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
70	Ведение футбольного мяча «по кругу», спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

71	Ведение футбольного мяча «змейкой» ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
72	Обводка мячом ориентиров,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
76	Упражнения утренней зарядки,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
78	Наблюдение за физическим развитием,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
80	Режим дня,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
81	Бег на длинные дистанции,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
82	Бег на длинные дистанции,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП					
84	Организация и проведение самостоятельных занятий,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
86	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
88	Бег на короткие дистанции,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
90	Бег на короткие дистанции,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
92	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	ГТО: Челночный бег 3*10м. ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП					
96	Метание малого мяча в неподвижную мишень,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
97	Метание малого мяча в неподвижную мишень,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
98	Метание малого мяча на дальность,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
99	Метание малого мяча на дальность,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
102	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр, спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением, спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
4	Спринтерский бег, спортивные	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	(подвижные)игры,эстафеты,ОФП					
5	Спринтерский бег,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
6	Гладкий равномерный бег,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
7	Гладкий равномерный бег,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
8	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
9	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
10	Метание малого мяча на дальность,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
11	Метание малого мяча по движущейся мишени,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
12	Символика и ритуалы Олимпийских игр,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
13	Упражнения для коррекции телосложения,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
14	Упражнения для профилактики нарушения зрения,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
15	Упражнения для профилактики нарушений осанки,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
16	Акробатические упражнения,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
17	Акробатические упражнения,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
18	Акробатические упражнения,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
19	Акробатические упражнения,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
20	Акробатические комбинации,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

21	Акробатические комбинации, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
22	Упражнения ритмической гимнастики, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
23	Упражнения ритмической гимнастики, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
24	История первых Олимпийских игр современности, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
25	Передвижение в стойке баскетболиста, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
26	Передвижение в стойке баскетболиста, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
27	Прыжки вверх толчком одной ногой, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
28	Прыжки вверх толчком одной ногой, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
29	Остановка двумя шагами и прыжком, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
30	Остановка двумя шагами и прыжком, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
31	Упражнения в ведении мяча, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
32	Упражнения в ведении мяча, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
33	Упражнения на передачу и броски мяча, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
34	Упражнения на передачу и броски мяча, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
35	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
36	Игровая деятельность с использованием технических	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	приёмов					
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
44	Составление дневника физической культуры, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
45	Волейбол: перемещения, стойки, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

53	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
64	Основные показатели физической нагрузки, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
65	Удар по катящемуся мячу с разбега, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
66	Удар по катящемуся мячу с разбега, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
69	Игровая деятельность с использованием технических	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	приёмов передачи мяча					
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
74	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
75	Спринтерский бег, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
76	Спринтерский бег, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. , спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
78	Гладкий равномерный бег, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
79	Гладкий равномерный бег, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
80	Гладкий равномерный бег, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП					
84	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
86	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
88	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
90	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
92	Метание малого мяча на дальность, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
94	Метание малого мяча на дальность, спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) , спортивные (подвижные) игры, эстафеты, ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) ,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
97	Тесты по легкой атлетике,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
100	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах,спортивные (подвижные)игры,эстафеты,ОФП	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
2	Тестирование физических качеств, техника безопасности на занятиях по легкой атлетике . ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
3	Бег на короткие дистанции . ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

4	Бег на средние дистанции. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
5	Бег на длинные дистанции. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
6	Преодоление препятствий наступанием. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
8	Эстафетный бег. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
9	Прыжки с разбега в длину. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
10	Метание малого мяча на дальность. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
11	Сдача норм по легкой атлетике. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
12	Акробатические упражнения, техника безопасности на уроках по гимнастике (акробатике). ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
13	Олимпийское движение в СССР и современной России. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
14	Акробатические комбинации. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
15	Акробатические комбинации. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
16	Акробатические комбинации. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
17	Акробатические комбинации. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
18	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
19	Упражнения на высокой гимнастической перекладине. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
20	Упражнения для коррекции телосложения. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
23	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. ОФП, спортивные	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

	игры					
24	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями, баскетболом, волейболом ,футболом. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
25	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
26	Передача мяча после отскока от пола. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
27	Ловля мяча после отскока от пола. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
28	Ловля мяча после отскока от пола. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
29	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
30	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
31	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
32	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
33	Тактическая подготовка. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
34	Планирование занятий технической подготовкой. ОФП,спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
35	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
36	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
39	Игровая деятельность с использованием разученных	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	технических приёмов					
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
43	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
45	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
46	Верхняя прямая подача. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
49	Перевод мяча за голову. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
50	Перевод мяча за голову. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
57	Игровая деятельность с использованием разученных	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	технических приёмов					
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
62	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
66	Тактические действия при выполнении углового удара. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
67	Тактические действия при выполнении углового удара. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах. ОФП, спортивные игры					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
81	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) . ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) . ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

98	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
99	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
100	Легкая атлетика. Тестирование физических качеств. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
101	Легкая атлетика. Тестирование физических качеств. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
102	Легкая атлетика. Тестирование физических качеств. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие. Физическая культура в современном обществе ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
3	Бег на средние дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
4	Бег на длинные дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
5	Бег на длинные дистанции ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
6	Прыжки в длину с разбега ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
7	Прыжки в длину с разбега ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
9	Метание мяча на дальность ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
10	Метание мяча на дальность ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

11	Дыхательная и зрительная гимнастика ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
12	Гимнастика. Техника безопасности. Акробатические упражнения ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
13	Акробатические упражнения ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
14	Акробатические упражнения ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
15	Упражнения на равновесие ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
16	Акробатические комбинации ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
17	Акробатические комбинации ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
18	Акробатические комбинации ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
19	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
20	Баскетбол. Техника безопасности. Повороты с мячом на месте ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
21	Повороты с мячом на месте ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
22	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
23	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
24	Передача мяча одной рукой снизу ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
25	Передача мяча одной рукой снизу ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
26	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
27	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
28	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
29	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
30	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
31	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
32	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

33	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
34	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
35	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
36	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
37	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
38	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
39	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
40	Способы учёта индивидуальных особенностей ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
41	Волейбол. Техника безопасности. Прямой нападающий удар ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
44	Тактические действия в защите ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
45	Тактические действия в защите ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
46	Коррекция нарушения осанки. ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
47	Тактические действия в нападении ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
48	Тактические действия в нападении ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов ОФП, спортивные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
51	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
52	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
53	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
54	Учебная игра	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

55	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
56	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
57	Коррекция избыточной массы тела ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
58	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
59	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
60	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
61	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
62	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
63	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
64	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
65	Учебная игра	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
66	Футбол: Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
69	Правила игры в мини-футбол ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
70	Правила игры в мини-футбол ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
72	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

75	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
81	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ОФП, спортивные игры					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
98	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
99	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени ОФП, спортивные	1	0	0		https://myschool.edu.ru/

	игры					
100	Легкая атлетика. Тестирование физических качеств. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
101	Легкая атлетика. Тестирование физических качеств. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
102	Легкая атлетика. Тестирование физических качеств. ОФП, спортивные игры	1	0	0		https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru>

<https://videouroki.ne/>

<https://myschool.edu.ru/>