МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 11»
(МБОУ ООШ № 11)

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
На педагогическом совете	Зам. директора по УВР	И.о. директора МБОУ ООШ №11
Протокол № 1 от 29.08.2024	_____ Овчинникова С. Д.	_____ Сметанина Л.В.
		Приказ № 183-ОД 31.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
(ID 5965817)
5-9 классы

Разработчик:
Малькова Любовь Анатольевна
учитель физической культуры

городской округ Сухой Лог
село Филатовское
2024

Нормативно - правовое основание:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями на 22 января 2024 года).
4. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (ред. от 19.03.2024).
5. Приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования».
6. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования».
7. Приказ Минпросвещения России от 19.02.2024 №110 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования».
8. Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 №171 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования».
9. Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников».
10. Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к Приказу Минпросвещения России от 21.092022 № 858 «Об утверждении ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
11. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2024 года № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
12. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

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».

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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя

ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись

(юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой

для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения

учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика

					физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	2	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	виды спорта")				Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

					«Я иду на урок физкультуры
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 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	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	виды спорта")				Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

					«Я иду на урок физкультуры
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	виды спорта")				Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

					«Я иду на урок физкультуры
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.8	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 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	2	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	виды спорта")				Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

					«Я иду на урок физкультуры
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция № 12.1 Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция № 12.11. ОРУ. Физическая культура в основной школе.	1	0	0	03.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Инструкция № 12.11. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1	0	0	06.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
3	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м. Инструкция № 12.11.	1	0	0	10.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе»

						4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
4	ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструкция № 12.11. Режим дня.	1	0	0	13.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
5	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Инструкция № 12.11	1	0	0	17.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
6	ОРУ. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Инструкция № 12.11. Олимпийские игры древности.	1	0	0	20.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
7	ОРУ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса	1	0	0	24.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура:

	ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Инструкция № 12.11.					образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
8	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м. Инструкция № 12.11. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	0	0	27.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
9	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г. Инструкция № 12.11	1	0	0	01.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
10	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км. Инструкция № 12.11. Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма.	1	0	0	04.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

						«Я иду на урок физкультуры
11	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча 150 гр на дальность с места. Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма. Инструктаж №12.11.	1	0	0	08.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
12	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Составление дневника по физической культуре. Инструктаж №12.11.	1	0	0	11.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
13	ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Инструктаж №12.11.	1	0	0	15.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
14	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки через короткую скакалку. Инструктаж №12.11.	1	0	0	18.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

						3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
15	Упражнения утренней зарядки. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Прыжки через короткую скакалку. Инструктаж №12.11.	1	0	0	22.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
16	ОРУ. Метание малого мяча 150 гр в горизонтальную цель, в вертикальную цель. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека. Инструктаж №12.11.	1	0	0	25.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
17	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	0	05.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
18	Комплекс ОРУ с гимнастической	1	0	0	08.11	1.

	палкой. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Лазание по гимнастическому канату в три приёма. Инструктаж №12.10.					http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
19	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастическому канату в три приема. Акробатическая комбинация. Инструктаж №12.10.	1	0	0	12.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
20	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Лазанье по гимнастическому канату. Инструктаж №12.10.	1	0	0	15.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
21	Комплекс ОРУ. Упражнения на равновесие на низком гимнастическом бревне. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь».	1	0	0	19.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе»

	Лазанье по гимнастическому канату. Инструктаж №12.10.					4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
22	Комплекс ОРУ. Упражнения на гимнастической лестнице. Акробатическая комбинация. Лазанье по гимнастическому канату. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине. Инструктаж №12.10.	1	0	0	22.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
23	Комплекс ОРУ. Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Инструктаж №12.10.	1	0	0	26.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
24	Комплекс ОРУ. Оценить технику выполнения акробатических упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Инструктаж №12.10.	1	0	0	29.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
25	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №12.12. Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок.	1	0	0	03.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
26	Обучение длительному скольжению на одной лыже, попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Инструктаж №12.12	1	0	0	06.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
27	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1,5 км. Подъём "ёлочкой". Торможение «плугом». Инструктаж №12.12	1	0	0	10.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
28	Обучение согласованности движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Дистанция 1,5 км. Подъём	1	0	0	13.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета

	"ёлочкой". Инструктаж №12.12					«Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
29	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Спуски в высокой и основной стойках. Подъём "ёлочкой". Торможение «плугом». Инструктаж №12.12	1	0	0	17.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
30	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1,5 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	20.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
31	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 1 км . Инструктаж №12.12	1	0	0	24.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
32	Свободное катание с горы. Спуски,	1	0	0	27.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	подъёмы, повороты, торможения. Инструктаж №12.12					Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
33	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №12.12. Обучение согласованности движений рук и ног в подъёме «ёлочкой». Спуск с поворотом переступанием.	1	0	0	10.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
34	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой», спуска с поворотом переступанием. Инструктаж №12.12.	1	0	0	14.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Дистанция 1,5 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	17.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

						«Я иду на урок физкультуры
36	Обучение длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе без палок . Дистанция 1,5 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	21.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
37	Обучение длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в высокой стойке. Дистанция 2 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	24.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
38	Обучение согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Дистанция 2 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	28.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
39	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 2 км . Инструктаж №12.12	1	0	0	31.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

						3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
40	Обучение разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Дистанция 2 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	04.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
41	Обучение постановке палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 2 км. Инструктаж № 12.12.	1	0	0	07.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
42	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 3 км без учёта времени. Инструктаж №12.12	1	0	0	11.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

43	Биатлон. Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием. Основы техники стрельбы в биатлоне.	1	0	0	14.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
44	Технические характеристики винтовок. Изготовка из стрельбы из положения «лёжа».	1	0	0	18.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
45	Силы, действующие на биатлониста, и силы противодействия при стрельбе из положения «стоя».	1	0	0	21.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
46	Виды и формы прицельных приспособолений в биатлоне. Прицеливание. Изготовка из стрельбы из положения «лёжа».	1	0	0	25.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика

						физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
47	Основы меткого выстрела в биатлоне. Причины ошибок при стрельбе в биатлоне и способы их устранения. Изготовка из стрельбы из положения «стоя».	1	0	0	28.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
48	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ. Развитие силовых способностей. Висы изученными способами. Акробатическая комбинация.	1	0	0	04.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
49	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Развитие силовых способностей. Упражнения на равновесие. Инструктаж №12.10.	1	0	0	07.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
50	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через гимнастического козла способом	1	0	0	11.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка.

	«ноги врозь». Оценить технику акробатических упражнений. Развитие силовых способностей Инструктаж №12.10.					2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
51	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической перекладине. Лазание по канату в три приёма. Инструктаж №12.10.	1	0	0	14.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
52	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Оценить технику опорного прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь». Инструктаж №12.10.	1	0	0	18.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
53	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №12.10.	1	0	0	21.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
54	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Инструктаж №12.1, №12.11.	1	0	0	01.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
55	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Ведение мяча в движении. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Инструктаж №12.11.	1	0	0	04.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
56	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Инструктаж №12.11.	1	0	0	08.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
57	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Технические действия с мячом. Инструктаж №12.11.	1	0	0	11.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета

						«Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
58	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Технические действия с мячом. Инструктаж №12.11.	1	0	0	15.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
59	ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег 30 м . Инструктаж №12.11.	1	0	0	18.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
60	ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег 60 м . Инструктаж №12.11.	1	0	0	22.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
61	ОРУ. Высокий старт *(до 10-15 м),*	1	0	0	25.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	бег с ускорением *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Метание малого мяча на дальность с места. Инструктаж №12.11					Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
62	ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Инструктаж №12.11.	1	0	0	29.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
63	Передача эстафетной палочки. Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж №12.11.	1	0	0	06.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
64	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Метание гранаты 350 гр. Инструктаж №12.11.	1	0	0	13.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

						«Я иду на урок физкультуры
65	ОРУ в движении. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из положения виса лёжа. Инструктаж №12.11.	1	0	0	16.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
66	ОРУ. Круговые эстафеты до 50 м. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Инструктаж №12.11	1	0	0	20.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
67	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Инструктаж №12.11.	1	0	0	23.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
68	ОРУ. Строевые упражнения в колонне и в шеренге. Шестиминутный бег. Инструктаж №12.11	1	0	0	27.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

						3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция № 12.1 Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция № 12.11. ОРУ. Возрождение Олимпийских игр.	1	0	0	03.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2	ОРУ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Инструкция № 12.11. Составление дневника физической культуры.	1	0	0	05.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
3	ОРУ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Инструкция № 12.11. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1	0	0	10.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
4	ОРУ. Гладкий равномерный бег. Инструкция № 12.11. Физическая подготовка человека.	1	0	0	12.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
5	ОРУ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м. Инструкция № 12.11. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	0	17.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
6	ОРУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Инструктаж № 12.11	1	0	0	19.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
7	ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с	1	0	0	24.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета

	разбега. Инструктаж № 12.11. Основные показатели физической нагрузки.					«Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
8	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м. Инструктаж № 12.11. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	0	0	26.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
9	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель и по движущейся мишени. Инструктаж № 12.11.	1	0	0	01.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
10	ОРУ. Спринтерский бег. Инструктаж № 12.11. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	03.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
11	ОРУ для коррекции телосложения.	1	0	0	08.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Инструктаж №12.11.					Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
12	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча 150 гр на дальность с места. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Инструктаж №12.11.	1	0	0	10.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
13	ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Инструктаж №12.11.	1	0	0	15.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
14	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки через короткую скакалку. Инструктаж №12.11.	1	0	0	17.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

						«Я иду на урок физкультуры
15	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Прыжки через короткую скакалку. Инструктаж №12.11.	1	0	0	22.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
16	ОРУ. Метание малого мяча 150 гр в горизонтальную цель, в вертикальную цель, в движущуюся цель. Инструктаж №12.11.	1	0	0	24.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
17	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация.	1	0	0	05.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
18	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Лазание по гимнастическому	1	0	0	07.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

	канату в три приёма. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Инструктаж №12.10.					3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
19	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Лазание по гимнастическому канату в три приема. Инструктаж №12.10.	1	0	0	12.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
20	Упражнения на развитие силовых качеств. Лазанье по гимнастическому канату. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Инструктаж №12.10.	1	0	0	14.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
21	Комплекс ОРУ. Лазанье по гимнастическому канату в два приёма. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Инструктаж №12.10.	1	0	0	19.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
22	Комплекс ОРУ. Упражнения на	1	0	0	21.11	1.

	гимнастической стенке. Акробатическая комбинация. Лазанье по гимнастическому канату. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Инструктаж №12.10.					http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
23	Комплекс ОРУ. Оценить технику выполнения акробатических упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине. Инструктаж №12.10.	1	0	0	26.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
24	Комплекс ОРУ. Оценить технику опорного прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь». Упражнения на равновесие. Лазанье по гимнастическому канату. Инструктаж №12.10.	1	0	0	28.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
25	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №12.12. Значение занятий лыжным спортом для	1	0	0	03.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета

	укрепления здоровья. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок.					«Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
26	Обучение движению маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	05.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
27	Обучение постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Подъём ступающим шагом. Дистанция 1,5 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	10.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
28	Совершенствование техники спусков со склонов в высокой и основной стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Инструктаж №12.12	1	0	0	12.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
29	Согласованность движений рук и	1	0	0	17.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	ног в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1,5 км. Инструктаж №12.12					Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
30	Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	19.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	24.12.	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
32	Свободное катание с горы. Спуски, подъёмы, повороты, торможения. Инструктаж №12.12	1	0	0	26.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

						«Я иду на урок физкультуры
33	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №12.12. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Подъем «ёлочкой». Спуск в высокой стойке. Дистанция 1,5 км.	1	0	0	09.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
34	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой». Спуск в высокой стойке. Дистанция до 1.5км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	14.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
35	Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Дистанция 1.5км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	16.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
36	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция 1.5км. Спуск в основной стойке.	1	0	0	21.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

	Инструктаж №12.12.					3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
37	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 2 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	23.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
38	Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Дистанция 2 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	28.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
39	Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами». Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход. Бег на лыжах 2 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	30.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

40	Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход. Эстафета. Инструктаж №12.12.	1	0	0	04.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
41	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Передвижения по учебной дистанции изученными ходами Дистанция 2 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	06.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
42	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 3 км без учёта времени. Инструктаж №12.12	1	0	0	11.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
43	Биатлон. Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием. Основы техники стрельбы в биатлоне.	1	0	0	13.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика

						физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
44	Технические характеристики винтовок. Изготовка из стрельбы из положения «лёжа».	1	0	0	18.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
45	Силы, действующие на биатлониста, и силы противодействия при стрельбе из положения «стоя».	1	0	0	20.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
46	Виды и формы прицельных приспособолений в биатлоне. Прицеливание. Изготовка из стрельбы из положения «лёжа».	1	0	0	25.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
47	Основы меткого выстрела в биатлоне. Причины ошибок при стрельбе в биатлоне и способы их устранения.	1	0	0	27.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка.

	Изготовка из стрельбы из положения «стоя».					2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
48	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ. Висы изученными способами. Развитие силовых способностей. Акробатическая комбинация.	1	0	0	04.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
49	ОРУ на месте. Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приёма. Развитие силовых способностей. Упражнения на равновесие. Инструктаж №12.10.	1	0	0	06.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
50	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Акробатическая комбинация. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Инструктаж №12.10.	1	0	0	11.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
51	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на равновесте. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей. Инструктаж №12.10.	1	0	0	13.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
52	ОРУ в движении. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Развитие координационных способностей. Инструктаж №12.10.	1	0	0	18.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
53	ОРУ в движении. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №12.10.	1	0	0	20.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
54	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Инструкции №12.1. №12.11. Комплекс ОРУ.	1	0	0	01.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета

	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».					«Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
55	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Игра в футбол. Инструкции №12.11.	1	0	0	03.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
56	ОРУ. Бег с ускорениями 4* 30 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег30 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Инструктаж №12.11.	1	0	0	08.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
57	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в движущуюся цель. Инструкции №12.11.	1	0	0	10.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

58	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречные эстафеты. Спортивная игра «Лапта». Инструкции №12.11.	1	0	0	15.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
59	ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Спортивная игра «Лапта». Инструкции №12.11.	1	0	0	17.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
60	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег 1500 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Инструкции №12.11.	1	0	0	22.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
61	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты 350 гр. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкции №12.11.	1	0	0	24.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика

						физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
62	ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Инструктаж №12.11.	1	0	0	29.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
63	Передача эстафетной палочки. Высокий старт *(до 10 м),* бег с ускорением *(50 м),* финиширование. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж №12.11.	1	0	0	06.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
64	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Шестиминутный бег. Развитие выносливости. Инструктаж №12.11.	1	0	0	08.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

65	ОРУ в движении. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из положения виса лёжа. Инструктаж №12.11.	1	0	0	13.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
66	ОРУ. Круговые эстафеты до 100 м. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Инструктаж №12.11	1	0	0	20.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
67	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Инструктаж №12.11.	1	0	0	22.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
68	ОРУ. Строевые упражнения в движении: по диагонали, противоходом. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег	1	0	0	27.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика

	3*10м. Инструктаж №12.11					физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция № 12.1 Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция № 12.11. ОРУ. Истоки развития олимпизма в России	1	0	0	03.09.	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2	ОРУ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м. Инструктаж № 12.11.	1	0	0	06.09.	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
3	ОРУ. Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Инструктаж № 12.11. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1	0	0	10.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры

						5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
4	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м. Инструктаж № 12.11. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	0	13.09.	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
5	ОРУ. Эстафетный бег. Инструктаж № 12.11.	1	0	0	17.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
6	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м. Инструктаж №12.11.	1	0	0	20.09.	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
7	ОРУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	0	24.09.	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета

	ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Инструктаж № 12.11					«Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
8	ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега. Инструктаж № 12.11	1	0	0	27.09.	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
9	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча весом 150 м на дальность с места. Инструктаж №12.11. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1	0	0	01.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
10	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из положения виса лёжа на низкой перекладине. Инструктаж №12.11.	1	0	0	04.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

11	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Инструктаж №12.11.	1	0	0	08.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
12	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча 150 гр на дальность с места. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Инструктаж №12.11.	1	0	0	11.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
13	ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Инструктаж №12.11.	1	0	0	15.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
14	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки через короткую скакалку. Инструктаж	1	0	0	18.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета

	№12.11.					«Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
15	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Прыжки через короткую скакалку. Инструктаж №12.11.	1	0	0	22.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
16	ОРУ. Метание малого мяча 150 гр в горизонтальную цель, в вертикальную цель, в движущуюся цель. Инструктаж №12.11.	1	0	0	25.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
17	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Упражнения для коррекции телосложения. Акробатическая комбинация. Лазание по гимнастическому канату.	1	0	0	05.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

18	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Комбинация на гимнастическом бревне. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги». Инструктаж №12.10.	1	0	0	07.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
19	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги». Лазание по гимнастическому канату. Инструктаж №12.10.	1	0	0	12.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Стойка на голове с опорой на руки. Инструктаж №12.10.	1	0	0	14.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
21	Комплекс ОРУ. Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Лазанье по гимнастическому канату в два приёма. Опорный прыжок через	1	0	0	19.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика

	гимнастического козла способом «ноги врозь». Инструктаж №12.10.					физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
22	Комплекс ОРУ. Лазанье по гимнастическому канату. Акробатическая комбинация. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине. Инструктаж №12.10.	1	0	0	21.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
23	Комплекс ОРУ. Оценить технику выполнения акробатических упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из положения виса и виса лёжа. Инструктаж №12.10.	1	0	0	26.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
24	Комплекс ОРУ. Оценить технику опорного прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь». Упражнения на равновесие. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Лазанье по гимнастическому канату.	1	0	0	28.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

	Инструктаж №12.10.					
25	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №12.12. Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок	1	0	0	03.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
26	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	05.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
27	Обучение движению маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Поворот упором при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструкция № 12.12.	1	0	0	10.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
28	Обучение отталкиванию рукой в попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось. Подъём ступающим шагом. Торможение	1	0	0	13.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

	«упором». Прохождение дистанции 2 км. Инструктаж №12.12					3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
29	Обучение постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Дистанция 1,5 м. Подъём ступающим шагом. Инструкция № 12.12	1	0	0	17.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
30	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски со склонов в высокой и основной стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Инструкция № 12.12.	1	0	0	20.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	24.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

32	Свободное катание с горы. Спуски, подъёмы, повороты, торможения. Инструктаж №12.12	1	0	0	26.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
33	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №12.12. Согласованность движений рук и ног в подъёме «ёлочкой». Спуск с поворотом переступанием. Торможение на лыжах способом «упор».	1	0	0	10.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
34	Техника подъёма «ёлочкой», спуска в высокой стойке с поворотом переступанием. Торможение на лыжах способом «упор». Инструктаж №12.12.	1	0	0	14.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
35	Обучение технике отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Подъём ступающим шагом. Торможение на лыжах способом «упор».	1	0	0	17.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе»

	Инструктаж №12.12.					4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
36	Одновременный бесшажный ход на разной скорости передвижения. Дистанция 2 км. Поворот упором при спуске с пологого склона. Инструктаж №12.12.	1	0	0	21.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции 2,5 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	23.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
38	Техника отведения заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Подъём ступающим шагом. Торможение «упором». Инструктаж №12.12.	1	0	0	28.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на	1	0	0	31.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура:

	лыжах 2 км. Инструктаж №12.12.					образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
40	Техника ускоренных согласованных движениий маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 2,5 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	04.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
41	Обучение технике конькового хода. Дистанция 2,5 км. Инструктаж №1.33.12.	1	0	0	07.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
42	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 3 км без учёта времени. Инструктаж №12.12	1	0	0	11.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
43	Биатлон. Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием. Основы техники стрельбы в биатлоне.	1	0	0	14.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
44	Технические характеристики винтовок. Изготовка из стрельбы из положения «лёжа».	1	0	0	18.02	http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
45	Силы, действующие на биатлониста, и силы противодействия при стрельбе из положения «стоя».	1	0	0	21.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика

						физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
46	Виды и формы прицельных приспособолений в биатлоне. Прицеливание. Изготовка из стрельбы из положения «лёжа».	1	0	0	25.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
47	Основы меткого выстрела в биатлоне. Причины ошибок при стрельбе в биатлоне и способы их устранения. Изготовка из стрельбы из положения «стоя».	1	0	0	28.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
48	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ. Акробатическая комбинация. Висы изученными способами. Развитие силовых способностей.	1	0	0	04.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
49	ОРУ на месте. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь».	1	0	0	07.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка.

	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приёма. Развитие силовых способностей. Инструктаж №12.10.					2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
50	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивания в висе.. Инструктаж №12.10.	1	0	0	11.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
51	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Акробатическая комбинация. Упражнения на равновесте. Развитие силовых способностей. Инструктаж №12.10.	1	0	0	14.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
52	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Инструктаж №12.10.	1	0	0	18.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
53	ОРУ в движении. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №12.10.	1	0	0	21.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
54	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Инструкции №12.1. №12.11. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1	0	0	01.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
55	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Игра в футбол. Инструкции №12.11.	1	0	0	04.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
56	Комплекс ОРУ. Бег с ускорениями 4* 50 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Освоение правил и	1	0	0	08.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

	техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег30 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Инструктаж №12.11.					3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
57	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в движущуюся цель. Инструкции №12.11.	1	0	0	11.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
58	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречные эстафеты. Спортивная игра «Лапта». Инструкции №12.11.	1	0	0	15.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
59	ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Спортивная игра «Лапта». Инструкции №12.11.	1	0	0	18.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

60	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег 1500 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Инструкции №12.11.	1	0	0	22.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
61	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты 500 гр. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкции №12.11.	1	0	0	25.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
62	ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Инструктаж №12.11.	1	0	0	29.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
63	Специальные беговые упражнения. . Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж №12.11.	1	0	0	06.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика

						физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
64	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Шестиминутный бег. Развитие выносливости. Инструктаж №12.11.	1	0	0	13.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
65	ОРУ в движении. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из положения виса лёжа. Инструктаж №12.11.	1	0	0	16.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
66	ОРУ. Круговые эстафеты до 100 м. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Инструктаж №12.11	1	0	0	20.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
67	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кроссовая	1	0	0	23.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка.

	подготовка. Инструктаж №12.11.					2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
68	ОРУ. Строевые упражнения в движении: перестроения в две, три, четыре колонны. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег 3*10м. Инструктаж №12.11	1	0	0	27.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция № 12.1 Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция № 12.11. ОРУ. Физическая культура в современном обществе.	1	0	0	03.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2	ОРУ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м. Инструктаж № 12.11.	1	0	0	05.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
3	ОРУ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 100 м. Инструктаж № 12.11.	1	0	0	10.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
4	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м. Бег на длинные дистанции. Инструктаж № 12.11. Адаптивная и лечебная физическая культура.	1	0	0	12.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
5	ОРУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Инструктаж № 12.11	1	0	0	17.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
6	ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега. Инструктаж № 12.11	1	0	0	19.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
7	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м. Инструктаж №12.11.	1	0	0	24.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

						3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
8	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 150 м. Инструктаж №12.11. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	0	0	26.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
9	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из положения виса на высокой перекладине. Инструктаж №12.11.	1	0	0	01.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
10	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км. Инструктаж №12.11. Упражнения для профилактики утомления.	1	0	0	03.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

11	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Инструктаж №12.11.	1	0	0	08.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
12	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча 150 гр на дальность с места. Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Инструктаж №12.11.	1	0	0	10.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
13	ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Инструктаж №12.11.	1	0	0	15.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
14	ОРУ. Прыжок в высоту способом	1	0	0	17.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	«перешагивание». Прыжки через короткую скакалку. Инструктаж №12.11.					Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
15	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Прыжки через короткую скакалку. Инструктаж №12.11.	1	0	0	22.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
16	ОРУ. Метание малого мяча 150 гр в горизонтальную цель, в вертикальную цель, в движущуюся цель. Инструктаж №12.11.	1	0	0	24.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
17	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики . Акробатическая комбинация.	1	0	0	05.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

	Лазание по гимнастическому канату.					«Я иду на урок физкультуры
18	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги». Инструктаж №12.10.	1	0	0	07.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
19	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги». Инструктаж №12.10.	1	0	0	12.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
20	ОРУ на месте. Ходьба строевым шагом в колонне. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Основные правила развития физических качеств. Инструктаж №12.10.	1	0	0	14.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
21	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через гимнастического козла способом	1	0	0	19.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета

	«согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие силовых способностей. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из положения виса и виса лёжа. Инструктаж №12.10.					«Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
22	ОРУ в движении. Строевые упражнения: техника строевого шага. Повороты на месте. Оценить технику лазания по гимнастическому канату. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Инструктаж №12.10.	1	0	0	21.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
23	Комплекс ОРУ. Оценить технику выполнения акробатических упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине. Инструктаж №12.10.	1	0	0	26.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
24	Комплекс ОРУ. Оценить технику опорного прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь». Упражнения на	1	0	0	28.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

	равновесие. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Лазанье по гимнастическому канату. Инструктаж №12.10.					3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
25	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №12.12. Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок	1	0	0	03.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
26	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным и одновременным бесшажным ходом. Дистанция 2 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	05.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
27	Техника попеременного двухшажного хода, одноременного одношажного хода и одновременного бесшажного хода. Поворот упором при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции 2,5 км. Инструкция №	1	0	0	10.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

	12.12.					на урок физкультуры
28	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой .Спуск наискось. Подъём ступающим шагом. Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	12.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
29	Спуски, подъёмы, повороты изученными способами. Торможение боковым скольжением. Инструктаж №12.12	1	0	0	17.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
30	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Инструктаж №12.12	1	0	0	19.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
31	Правила и техника выполнения	1	0	0	24.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура:

	норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км. Инструктаж №12.12					образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
32	Спуски, подъёмы, повороты, торможения изученными способами. Инструктаж №12.12	1	0	0	26.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
33	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №12.12. Подъём «ёлочкой». Спуск с поворотом переступанием. Торможение боковым скольжением.	1	0	0	09.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
34	Техника подъёма «ёлочкой», спуска в высокой стойке с поворотом переступанием. Торможение боковым скольжением. Инструктаж №12.12.	1	0	0	14.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
35	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Подъём ступающим шагом. . Торможение боковым скольжением. Инструктаж №12.12.	1	0	0	16.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
36	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход на разной скорости передвижения. Дистанция 3 км. Поворот упором при спуске с пологого склона. Инструктаж №12.12.	1	0	0	21.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции 3 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	23.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
38	Техника отведения заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Подъём ступающим	1	0	0	28.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета

	шагом. Торможение «упором». Инструктаж №12.12.					«Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	30.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
40	Техника ускоренных согласованных движениий маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 3 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	04.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
41	Техника конькового хода. Дистанция 3 км. Инструктаж №1.33.12.	1	0	0	06.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
42	Освоение правил и техники	1	0	0	11.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 3 км. Инструктаж №12.12					Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
43	Биатлон. Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием. Основы техники стрельбы в биатлоне.	1	0	0	13.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
44	Технические характеристики винтовок. Изготовка из стрельбы из положения «лёжа».	1	0	0	18.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
45	Силы, действующие на биатлониста, и силы противодействия при стрельбе из положения «стоя».	1	0	0	20.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

						«Я иду на урок физкультуры
46	Виды и формы прицельных приспособолений в биатлоне. Прицеливание. Изготовка из стрельбы из положения «лёжа».	1	0	0	25.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
47	Основы меткого выстрела в биатлоне. Причины ошибок при стрельбе в биатлоне и способы их устранения. Изготовка из стрельбы из положения «стоя».	1	0	0	27.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
48	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ. Акробатическая комбинация. Висы изученными способами. Упражнения на равновесие. Развитие силовых способностей.	1	0	0	04.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
49	ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок через гимнастического козла способом	1	0	0	06.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

	«ноги врозь». Акробатическая комбинация. Инструктаж №12.10.					3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
50	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивания в висе. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Инструктаж №12.10.	1	0	0	11.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
51	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Упражнения на равновесте. Развитие силовых способностей. Инструктаж №12.10.	1	0	0	13.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
52	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Упражнения на перекладине. Инструктаж №12.10.	1	0	0	18.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

53	ОРУ в движении. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №12.10.	1	0	0	20.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
54	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Инструкции №12.1. №12.11. Комплекс ОРУ. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1	0	0	01.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
55	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Инструктаж №12.11.	1	0	0	03.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
56	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег с ускорениями 4* 50 м. Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	08.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета

	нормативов комплекса ГТО: бег30 м, бег 60 м. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Инструктаж №12.11.					«Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
57	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в движущуюся цель. Инструкции №12.11.	1	0	0	10.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
58	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречные эстафеты. Спортивная игра «Лапта». Инструкции №12.11.	1	0	0	15.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
59	ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Спортивная игра «Лапта». Инструкции №12.11.	1	0	0	17.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

60	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег 2000 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Инструкции №12.11.	1	0	0	22.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
61	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты 500 гр. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкции №12.11.	1	0	0	24.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
62	ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Инструктаж №12.11.	1	0	0	29.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
63	Специальные беговые упражнения. . Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж №12.11.	1	0	0	06.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика

						физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
64	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Шестиминутный бег. Развитие выносливости. Инструктаж №12.11.	1	0	0	08.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
65	ОРУ в движении. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из положения виса лёжа. Инструктаж №12.11.	1	0	0	13.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
66	ОРУ. Круговые эстафеты до 100 м. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Инструктаж №12.11	1	0	0	20.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
67	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кроссовая	1	0	0	22.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка.

	подготовка. Инструктаж №12.11.					2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
68	ОРУ. Строевые упражнения в движении: перестроения в колоннах и шеренгах. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег 3*10м. Инструктаж №12.11	1	0	0	27.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция № 12.1 Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция № 12.11. ОРУ. Бег на короткие и средние дистанции.	1	0	0	03.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
2	ОРУ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м. Инструктаж № 12.11.	1	0	0	05.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
3	ОРУ. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 100 м. Инструктаж № 12.11.	1	0	0	10.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
4	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м. Бег на длинные дистанции. Инструктаж № 12.11	1	0	0	12.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
5	ОРУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Инструктаж № 12.11	1	0	0	17.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
6	ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега. Инструктаж № 12.11	1	0	0	19.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
7	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	0	24.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура:

	ГТО: челночный бег 3х10 м. Инструктаж №12.11.					образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
8	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г – юноши. Инструктаж №12.11.	1	0	0	26.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
9	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из положения виса на высокой перекладине. Инструктаж №12.11.	1	0	0	01.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
10	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км. Инструктаж №12.11. Туристские походы как форма активного отдыха.	1	0	0	03.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

						«Я иду на урок физкультуры
11	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Инструктаж №12.11.	1	0	0	08.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
12	ОРУ. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча 150 гр на дальность с места. Инструктаж №12.11.	1	0	0	10.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
13	ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Профессионально-прикладная физическая культура. Инструктаж №12.11.	1	0	0	15.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
14	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки через короткую скакалку. Инструктаж №12.11.	1	0	0	17.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
15	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Измерение функциональных резервов организма . Прыжки через короткую скакалку. Инструктаж №12.11.	1	0	0	22.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры

16	ОРУ. Метание малого мяча 150 гр в горизонтальную цель, в вертикальную цель, в движущуюся цель. Инструктаж №12.11.	1	0	0	24.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
17	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Профессионально-прикладная физическая культура. Лазание по гимнастическому канату. Акробатическая комбинация.	1	0	0	05.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
18	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги». Инструктаж №12.10.	1	0	0	07.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
19	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие силовых	1	0	0	12.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка.

	способностей. Восстановительный массаж. Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине. Акробатическая комбинация. Инструктаж №12.10.					2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
20	ОРУ в движении. Стретчинг. Ходьба строевым шагом в колонне. Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю), смешанные висы (д). Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из положения виса и виса лёжа. Инструктаж №12.10.	1	0	0	14.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
21	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Банные процедуры. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги» (ю), «ноги врозь» (д). Основные правила развития физических качеств. Инструктаж №12.10.	1	0	0	19.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
22	ОРУ в движении. Строевые упражнения: перестроения в движении. Оценить технику лазания по гимнастическому канату. Развитие координационных способностей. Инструктаж №12.10.	1	0	0	21.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика

						физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
23	Комплекс ОРУ. Оценить технику выполнения акробатических упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги»(ю) и «ноги врозь»(д). Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине. Инструктаж №12.10.	1	0	0	26.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
24	Комплекс ОРУ. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Оценить технику опорного прыжка через гимнастического козла способом «согнув ноги» (ю) и «ноги врозь»(д). Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Инструктаж №12.10.	1	0	0	28.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
25	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №12.12. Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок	1	0	0	03.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

						«Я иду на урок физкультуры
26	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным и одновременным бесшажным ходом. Дистанция 2,5 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	05.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
27	Спуск с пологого склона в низкой стойке, поворот переступанием, торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 2,5 км. Инструкция № 12.12.	1	0	0	10.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
28	Спуск наискось. Поворот переступанием. Подъём ступающим шагом. Торможение «упором». Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой . Прохождение дистанции 3 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	12.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
29	Торможение боковым скольжением. Спуски, подъёмы, повороты	1	0	0	17.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка.

	изученными способами. Инструктаж №12.12					2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
30	Техника попеременного двухшажного хода, одноременного одношажного хода и одновременного бесшажного хода. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Инструктаж №12.12	1	0	0	19.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
31	Техника одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке. Инструктаж №12.12	1	0	0	17.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
32	Обучение движению туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Дистанция 2,5 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	19.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика

						физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	24.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
34	Спуски, подъёмы, повороты, торможения изученными способами. Инструктаж №12.12 Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	0	0	26.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
35	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №12.12. Спуск с поворотом переступанием. Торможение боковым скольжением. Подъём ступающим шагом.	1	0	0	09.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
36	Техника подъёма ступающим шагом, спуска в высокой стойке с поворотом	1	0	0	14.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка.

	переступанием. Торможение боковым скольжением. Инструктаж №12.12.					2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
37	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км. Подъём ступающим шагом. Торможение боковым скольжением. Инструктаж №12.12.	1	0	0	16.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
38	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход на разной скорости передвижения. Дистанция 3 км. Поворот упором при спуске с пологого склона. Инструктаж №12.12.	1	0	0	21.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции 3 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	23.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
40	Техника отведения заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Подъём ступающим шагом. Торможение боковым скольжением. Инструктаж №12.12.	1	0	0	28.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	30.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
42	Техника ускоренных согласованных движениий маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном четырёхшажном ходе. Дистанция 3 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	04.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
43	Техника конькового хода. Дистанция 3 км. Инструктаж №1.33.12.	1	0	0	06.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета

						«Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
44	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 5 км без учёта времени. Инструктаж №12.12	1	0	0	11.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
45	Биатлон. Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием. Основы техники стрельбы в биатлоне.	1	0	0	13.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
46	Технические характеристики винтовок. Изготовка из стрельбы из положения «лёжа».	1	0	0	18.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
47	Силы, действующие на	1	0	0	20.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	биатлониста, и силы противодействия при стрельбе из положения «стоя».					Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
48	Виды и формы прицельных приспособолений в биатлоне. Прицеливание. Изготовка из стрельбы из положения «лёжа».	1	0	0	25.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
49	Основы меткого выстрела в биатлоне. Причины ошибок при стрельбе в биатлоне и способы их устранения. Изготовка из стрельбы из положения «стоя».	1	0	0	27.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
50	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ. Висы изученными способами. Акробатическая комбинация. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Развитие	1	0	0	04.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт

	силовых способностей.					«Я иду на урок физкультуры
51	ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Лазание по канату на согнутых руках. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь»(д) и «согнув ноги» (ю). Акробатическая комбинация. Инструктаж №12.10.	1	0	0	06.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
52	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивания в висе (ю) и висе лёжа(д). Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги» (ю). Инструктаж №12.10.	1	0	0	11.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
53	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги» (ю).. Упражнения на равновесте на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. Инструктаж №12.10.	1	0	0	13.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
54	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	0	18.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура:

	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги» (ю). Упражнения на перекладине. Инструктаж №12.10.					образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
55	ОРУ в движении. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №12.10.	1	0	0	20.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
56	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми. Инструкции №12.1. №12.11. Комплекс ОРУ. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1	0	0	01.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
57	ОРУ. Развитие скоростных возможностей. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Инструктаж №12.11.	1	0	0	03.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду

						на урок физкультуры
58	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег с ускорениями 4* 50 м. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег30 м, бег 60 м. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Инструктаж №12.11.	1	0	0	08.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
59	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в движущуюся цель. Инструкции №12.11.	1	0	0	10.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
60	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречные эстафеты. Спортивная игра «Лапта». Инструкции №12.11.	1	0	0	15.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
61	ОРУ. Метание малого мяча на дальность с места. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Спортивная игра «Лапта».	1	0	0	17.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

	Инструкции №12.11.					3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
62	ОРУ. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег 2000 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Инструкции №12.11.	1	0	0	22.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
63	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты 700 гр. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструкции №12.11.	1	0	0	24.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
64	ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Инструктаж №12.11.	1	0	0	29.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
65	Специальные беговые упражнения. .	1	0	0	06.05	1.

	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж №12.11.					http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
66	ОРУ. Круговые эстафеты до 100 м. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Инструктаж №12.11	1	0	0	13.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
67	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Инструктаж №12.11.	1	0	0	20.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры 5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
68	ОРУ. Строевые упражнения в движении: перестроения в колоннах и шеренгах. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из	1	0	0	27.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Журнал «Физическая культура: образование,воспитание, тренировка. 2. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» 3. http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе» 4. http://teoria.ru/ru Теория и практика физической культуры

	положения лёжа на спине. Инструктаж №12.11					5. https://spo.1sept.ru/urok/ сайт «Я иду на урок физкультуры
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 420502793597792532130084521387219251871394599 64

Владелец Сметанина Лариса Владимировна

Действителен С 26.02.2025 по 26.02.2026