

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Основная общеобразовательная школа № 32»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета школы
«29» августа 2025

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Основная школа №32»
М.В. Хиданова
«29» августа 2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (Далее - Программа по физической культуре) отражает вариант конкретизации требований ФГОС ООО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО ОВЗ (обучающихся с ЗПР), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с ЗПР, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений.

Адаптивная физическая культура (АФК) рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание Программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля.

Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля ориентировано на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации

адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений –

дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно- предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно- логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;

- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего

современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках

«Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать

данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Предметные результаты

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом

психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Знания о физической культуре

- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

- знает требования ГТО.

Характеризует:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и

- их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение основным гимнастическим элементам

- Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;
- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;
- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполняет серию действий;
- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;
- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;
- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;
- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.

Обучение элементам акробатики

- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парног
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- выполняет на память серию упражнений;
- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- выполняет на память серию из 5-7 упражнений. Общеразвивающие упражнения с предметами
- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при

травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.

Легкая атлетика

Обучение технике ходьбы и бега

- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;
- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Обучение метанию малого мяча

- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- выполняет упражнение целостно;
- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;
- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).

Спортивные игры

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

- Играет по правилам без облегчений.

Соблюдает правила:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки

Соблюдает правила:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой; Проговаривает правила игр; Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;
- Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.

Содержание программы на уровне основного общего образования

Знания о физической культуре

- ✓ Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.
- ✓ Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.
- ✓ Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.
- ✓ Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.
- ✓ История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение основным гимнастическим элементам

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Легкая атлетика

Обучение технике ходьбы и

бега Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба скрестным шагом;

ходьба с изменением направлений по сигналу;

ходьба с выполнением движений рук на

координацию; ходьба с преодолением

несложных препятствий; продолжительная

ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;

пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем,

держась за руки; Бег по прямой по узкому (30-35 см)

коридору;

Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием

предметов; Бег по ориентирам;

Бег в различном темпе;

Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;

«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

Бег с грузом в руках;

Бег широким шагом на носках по

прямой; Скоростной бег на дистанции

10-30 м;

Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

Бег на 20-30 м;

Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);

Различные специальные беговые упражнения на

отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость;

Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие. Обучение метанию малого мяча

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе

позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.

Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

Спортивные игры

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.

Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки

1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным,

одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

2) подъемы на лыжах в гору;

3) спуски с гор на лыжах;

4) торможения при спусках;

5) повороты на лыжах в движении;

6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	"Спортивные игры")			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		88		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Физическая культура в основной школе	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Олимпийские игры древности	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Режим дня	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Наблюдение за физическим развитием	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Определение состояния организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Составление дневника по физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Упражнения утренней зарядки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Упражнения на развитие гибкости	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

13	Упражнения на развитие координации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Упражнения на формирование телосложения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Кувырок вперед и назад в группировке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Опорные прыжки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Опорные прыжки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Бег на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Бег на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Прыжок в длину с разбега способом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	«согнув ноги»			
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41	Техника ловли мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
42	Техника ловли мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

43	Техника передачи мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44	Техника передачи мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45	Ведение мяча стоя на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Ведение мяча стоя на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47	Ведение мяча в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
48	Ведение мяча в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
51	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	Прямая нижняя подача мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
54	Прямая нижняя подача мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
55	Приём и передача мяча снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56	Приём и передача мяча снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
57	Приём и передача мяча сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58	Приём и передача мяча сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

59	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
60	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
61	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
62	Технические действия с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
72	Обводка мячом ориентиров	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	подготовка			
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	игры			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	бег 3*10м. Эстафеты			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	История первых Олимпийских игр современности	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Составление дневника физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Физическая подготовка человека	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
6	Основные показатели физической нагрузки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

12	Акробатические комбинации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Акробатические комбинации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
21	Лазание по канату в три приема	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
22	Лазание по канату в три приема	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Упражнения ритмической гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Упражнения ритмической гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Упражнения ритмической гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
28	Спринтерский бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
29	Спринтерский бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
30	Гладкий равномерный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
31	Гладкий равномерный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
40	Упражнения лыжной подготовки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
49	Упражнения в ведении мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
50	Упражнения в ведении мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	и 60м. Эстафеты			
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
98	Правила и техника выполнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Тактическая подготовка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Планирование занятий технической подготовкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

12	Акробатические комбинации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Акробатические пирамиды	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Стойка на голове с опорой на руки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Стойка на голове с опорой на руки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Лазанье по канату в два приёма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Лазанье по канату в два приёма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Преодоление препятствий наступанием	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Преодоление препятствий наступанием	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

28	Эстафетный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Эстафетный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
44	Передача мяча после отскока от пола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
45	Передача мяча после отскока от пола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
46	Ловля мяча после отскока от пола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
47	Ловля мяча после отскока от пола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
54	Верхняя прямая подача мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
55	Верхняя прямая подача мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
58	Перевод мяча за голову	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
59	Перевод мяча за голову	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1.	Физическая культура в современном обществе	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4.	Коррекция нарушения осанки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5.	Коррекция избыточной массы тела	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
6.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7.	Составление планов для самостоятельных занятий	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
8.	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9.	Профилактика умственного перенапряжения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
10.	Упражнения для профилактики утомления	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
11.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

12.	Акробатические комбинации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
13.	Акробатические комбинации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
14.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
15.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
16.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
17.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
18.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
19.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
20.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
21.	Бег на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
22.	Бег на средние дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
23.	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
24.	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
25.	Прыжки в длину с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
26.	Прыжки в длину с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

27.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
28.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
29.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
30.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
31.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
32.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
33.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
34.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
35.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
36.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
37.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
38.	Торможение боковым скольжением	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
39.	Торможение боковым скольжением	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

40.	Переход с одного лыжного хода на другой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
41.	Переход с одного лыжного хода на другой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
42.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
43.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
44.	Повороты с мячом на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
45.	Повороты с мячом на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
46.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
47.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
48.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
49.	Передача мяча одной рукой снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
50.	Передача мяча одной рукой снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
51.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
52.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
53.	Бросок мяча в корзину одной рукой в	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	прыжке			
54.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
55.	Прямой нападающий удар	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
56.	Прямой нападающий удар	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
57.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
58.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
59.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
60.	Тактические действия в защите	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
61.	Тактические действия в защите	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
62.	Тактические действия в нападении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
63.	Тактические действия в нападении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
64.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
65.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
66.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
67.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

68.	Правила игры в мини-футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
69.	Правила игры в мини-футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
70.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
71.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
72.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
73.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
74.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
75.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
76.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
77.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
78.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	или 2000м			
79.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
80.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
81.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
82.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
83.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
84.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
85.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
86.	Правила и техника выполнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см			
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
88.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
89.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
90.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
91.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
94.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	мяча весом 150г			
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
101.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
102.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
		102	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.	Туристские походы как форма активного отдыха	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4.	Восстановительный массаж	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5.	Восстановительный массаж	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
6.	Банные процедуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7.	Измерение функциональных резервов организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
8.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9.	Занятия физической культурой и режим питания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
10.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
11.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
12.	Длинный кувырок с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

13.	Кувырок назад в упор	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
14.	Кувырок назад в упор	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
15.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
16.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
17.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
18.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
19.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
20.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
21.	Упражнения черлидинга	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
22.	Упражнения черлидинга	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
23.	Упражнения черлидинга	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
24.	Бег на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
25.	Бег на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
26.	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
27.	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

28.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
29.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
30.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
31.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
32.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
33.	Прыжки в высоту	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
34.	Прыжки в высоту	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
35.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
36.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
37.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
38.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
39.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
40.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
41.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
42.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

43.	Ведение мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
44.	Ведение мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
45.	Передача мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
46.	Передача мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
47.	Приемы и броски мяча на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
48.	Приемы и броски мяча на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
49.	Приемы и броски мяча в прыжке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
50.	Приемы и броски мяча после ведения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
51.	Приемы и броски мяча после ведения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
52.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
53.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
54.	Приёмы и передачи мяча на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
55.	Приёмы и передачи мяча на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
56.	Приёмы и передачи в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
57.	Приёмы и передачи в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
58.	Удары	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

59.	Удары	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
60.	Блокировка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
61.	Блокировка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
62.	Блокировка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
63.	Ведение мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
64.	Ведение мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
65.	Приемы мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
66.	Приемы мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
67.	Передачи мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
68.	Передачи мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
69.	Остановки и удары по мячу с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
70.	Остановки и удары по мячу с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
71.	Остановки и удары по мячу в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
72.	Остановки и удары по мячу в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
73.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

74.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
75.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
76.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
77.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
78.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
79.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
80.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
81.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
82.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
83.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
84.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
85.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
86.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
88.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
89.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
90.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
91.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г,	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	500г(д), 700г(ю)			
94.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
101.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
102.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
		102	0	

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

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание,
переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

