

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1 от 27.08.2024г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от __ 28.08.2024г.

Утверждено
Директор МБОУ «Гимназии № 8»
Дюкин А.Г.
Приказ № 160 от __ 30.08.2024г.



Рабочая программа

по учебному предмету
«Физическая культура»

5,7класс

2024 -2025 учебный год

Составитель: учитель Перевощикова М.М.
Арасланов Н.Ш.

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 год № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 №287) с изменениями от 27.12.2023 (приказ Минпросвещения №1028), с изменениями от 22.01.2024 (приказ Минпросвещения №31);
- Федеральной образовательной программы основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №370, зарегистрирован 12.07.2023 №74227), с изменениями от 01.02.2024 (приказ Минпросвещения №62), с изменениями от 19.03.2024 (приказ Минпросвещения №171);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2024-2025 учебный год;
- Годового календарного учебного графика МБОУ «Гимназия №8» на 2024-2025 учебный год;
- Положения о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в МБОУ «Гимназия №8»;
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «Гимназия №8».

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической

культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на

всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта

по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом

«согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для

бесснежных районов

– имитация передвижения);

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

технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и

передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://фцпомфв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	https://фцпомфв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурнооздоровительная деятельность	6		6	https://фцпомфв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	https://фцпомфв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		8	https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
2.4	Спортивные игры.	12		12	https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru
	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")				https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30		30	https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов		
--	-------------------	-------------------------	--	--

№ п/п		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы	Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в основной школе	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
3	Олимпийские игры древности	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk

						https://www.gto.ru/
4	Режим дня	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
7	Определение состояния организма	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

8	Составление дневника по физической культуре	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
9	Упражнения утренней зарядки	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
12	Упражнения на развитие гибкости	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

13	Упражнения на развитие координации	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
14	Упражнения на формирование телосложения	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
18	Опорные прыжки	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
19	Опорные прыжки	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
20	Упражнения на низком гимнастическ ом бревне	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
21	Упражнения на гимнастическ ой лестнице	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
22	Упражнения на	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru

	гимнастическ ой скамейке					com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
23	Бег на длинные дистанции	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

24	Бег на длинные дистанции	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
25	Бег на короткие дистанции	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
26	Бег на короткие дистанции	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
30	Метание малого мяча на дальность	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
31	Передвижение на лыжах попеременно	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru
	М двухшажным ходом					https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

40	Преодоление небольших препятствий	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru
----	---	---	--	---	--	--

	при спуске с пологого склона					https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
41	Техника ловли мяча	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
42	Техника ловли мяча	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
43	Техника передачи мяча	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
44	Техника передачи мяча	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
45	Ведение мяча стоя на месте	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
46	Ведение мяча стоя на месте	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
47	Ведение мяча в движении	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

48	Ведение мяча в движении	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

	от груди с места					
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
51	Технические действия с мячом	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
52	Технические действия с мячом	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
53	Прямая нижняя подача мяча	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
54	Прямая нижняя подача мяча	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

55	Приём и передача мяча снизу	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
56	Приём и передача мяча снизу	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
57	Приём и передача мяча сверху	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
58	Приём и передача мяча сверху	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk

						https://www.gto.ru/
59	Технические действия с мячом	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
60	Технические действия с мячом	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
61	Технические действия с мячом	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
62	Технические действия с мячом	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
72	Обводка мячом ориентиров	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
	ГТО: Бег на 30м. Эстафеты					

76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

	ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
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		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
----	---	---	--	---	--	--

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
89	Правила и техника выполнения	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
93	Правила и техника	1		1		https://фцомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru

	выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
--	---	--	--	--	--	--

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://фцомовв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
98	Правила и	1		1		https://фцомовв.рф

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры					https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://фиоомфв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://фиоомфв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://фиоомфв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/

102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1		1		https://фпомофв.рф https://glazov8.altfay.com/ru https://es.ciur.ru/desk https://www.gto.ru/
	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

7 КЛАСС

№	Наименование (цифровые) разделов и тем образовательные ресурсы п/п программы	Количество часов		Электронные	
		Всего	Контрольные работы	Практические	работы

Раздел 1. Знания о физической культуре

Знания о

1.1 физической 3 введите введите [[]] значение значение культуре

Добавить строку

Итого по разделу

3

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1 Способы самостоятельной деятельности 5 введите значение введите значение [[]]

Добавить строку

Итого по разделу

5

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 введите значение введите значение [[]]

Добавить строку

Итого по разделу

3

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12 введите значение	введите значение	[[[]]]
2.2 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10 введите значение	введите значение	[[[]]]
2.3 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10 введите значение	введите значение	[[[]]]
2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10 введите значение	введите значение	[[[]]]
2.5 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8 введите значение	введите значение	[[[]]]
2.6 Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11 введите значение	введите значение	[[[]]]
2.7 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30 введите значение	введите значение	[[[]]]

Добавить строку

Итого по разделу

91

Добавить раздел

Добавить модуль

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

102

0 0

Количество часов

п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Практические работы	Электронные цифровые ресурсы	Электронные образовательные ресурсы	
			Контрольные работы	Практические работы			цифровые ресурсы	Дата
1	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	введите значение		[[]]			дату
2	Воспитание качеств личности на занятиях культурой и спортом	1	введите значение	введите значение	введите [[]]			физической дату
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями	1	введите значение	введите значение	введите [[]]			мест дату
4	Истоки развития олимпизма в России	1	введите значение	введите значение	введите [[]]			значение дату
5	Тактическая подготовка	1	введите значение	введите значение	введите [[]]			значение дату
6	Способы и процедуры оценивания техники	1	введите значение	введите значение	введите [[]]			двигательных действий дату
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	введите значение	введите значение	введите [[]]			значение дату
		1	введите значение	введите значение	введите [[]]			значение дату
		1	введите значение	введите значение	введите [[]]			значение дату

Количество часов

п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы		Дата	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	ресурсы	изучения	введите
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий	1	введите значение	введите значение	введите []	физической культурой	дату
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	введите значение	введите значение	введите []	значение	дату
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	введите значение	введите значение	введите []	значение	дату
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	введите значение				
12	Эстафетный бег						
13	Эстафетный бег						
14	Прыжки с разбега в длину и в высоту						
		1	введите значение	введите значение	введите []	значение	дату
		1	введите значение	введите значение	введите []	значение	дату
		1	введите значение	введите значение	введите []	значение	дату

Количество часов

п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы	
			Контрольные работы	Практические работы	изучения ресурсы	значение дату
15	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
16	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
17	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
18	Передача мяча после отскока от пола	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
19	Передача мяча после отскока от пола	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
20	Ловля мяча после отскока от пола	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
21	Ловля мяча после отскока от пола	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
		1	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
		1	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату

Количество часов

п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	цифровые ресурсы
22	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после 1 дату	1	введите значение	введите значение	введите значение
23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после 1 дату	1	введите значение	введите значение	введите значение
24	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после 1 значение дату	1	введите значение	введите значение	введите значение
25	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после 1 ведения				
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов				
27	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов				
28	Акробатические комбинации	1	введите значение	введите значение	введите значение
		1	введите значение	введите значение	введите значение

Количество часов

п/п	Тема урока	1	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения ресурсы	Дата значение дату
29	Акробатические пирамиды	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
30	Стойка на голове с опорой на руки	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
31	Стойка на голове с опорой на руки	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
32	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
33	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
34	Комбинация на гимнастическом бревне	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
35	Комбинация на гимнастическом бревне	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
36	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	введите значение	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
		1	введите значение	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату
		1	введите значение	введите значение	введите значение	введите значение	введите дату

Количество часов

п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы	
			Контрольные работы	Практические работы ресурсы	цифровые ресурсы	Дата
37	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
38	Лазанье по канату в два приёма	1	введите значение			
39	Лазанье по канату в два приёма					
40	Преодоление препятствий наступанием					
41	Преодоление препятствий наступанием					
42	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
43	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
		1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
		1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
		1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]

Количество часов

п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы	
			Контрольные работы	Практические работы	изучения ресурсы	Дата значение дату
44	Торможение на лыжах способом «упор»	1	введите	введите значение	введите	[[]] значение дату
45	Торможение на лыжах способом «упор»	1	введите	введите значение	введите	[[]] значение дату
46	Поворот упором при спуске с пологого склона значение дату	1	введите	введите значение	введите	[[]]
47	Поворот упором при спуске с пологого склона значение дату	1	введите	введите значение	введите	[[]]
48	Преодоление естественных препятствий на лыжах значение дату	1	введите	введите значение	введите	[[]]
49	Преодоление естественных препятствий на лыжах значение дату	1	введите	введите значение	введите	[[]]
50	Переход с одного хода на другой во время дистанции значение дату	1	введите	введите значение	введите	[[]] прохождения учебной
				значение		дату
		1	введите	введите значение	введите	[[]] значение дату
		1	введите	введите значение	введите	[[]] значение дату

Количество часов

п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы ресурсы	цифровые Дата введите
51	Переход с одного хода на другой во время дистанции	1	1	1	введите значение []
52	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			
53	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции				
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км				введите значение []
	ГТО: Бег на лыжах 2 км		значение		введите дату
56	Верхняя прямая подача мяча	1	1	1	введите значение [] значение дату
57	Верхняя прямая подача мяча	1	1	1	введите значение [] значение дату
		1	1	1	введите значение [] значение дату
		1	1	1	введите значение [] значение дату
		1	1	1	введите значение []

Количество часов

п/п	Тема урока	Всего	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	
			Контрольные работы	Практические работы	изучения ресурсы	Дата значение дату	
58	Передача мяча через сетку двумя руками сверху значение дату	1	введите значение	введите значение	введите значение	[[]]	
59	Передача мяча через сетку двумя руками сверху значение дату	1	введите значение	введите значение	введите значение	[[]]	
60	Перевод мяча за голову	1	введите значение	введите значение	[[]]	значение дату	
61	Перевод мяча за голову	1	введите значение	введите значение	[[]]	значение дату	
62	Игровая деятельность с использованием разученных приёмов значение дату	1	введите значение	введите значение	введите значение	[[]]	технических
63	Игровая деятельность с использованием разученных приёмов значение дату	1	введите значение	введите значение	введите значение	[[]]	технических
64	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	введите значение	введите значение	введите значение	[[]]	дату
		1	введите значение	введите значение	введите значение	[[]]	значение дату
		1	введите значение	введите значение	введите значение	[[]]	значение дату

Количество часов

Э

**Л
е
к
т
р
о
н
н
ы
е
ц
и
ф
р
о
в**

1 введите введите значение введите [[]] значение дату

1 введите введите значение введите [[]] значение дату

1 введите

введите значение введите

[[]]

65 Средние и длинные передачи мяча по прямой 1 значение

Количество часов

Э

**Л
е
к
т
р
о
н
н
ы
е
ц
и
ф
р
о
в**

значение
дату

1 введите введите значение введите [[]] значение дату

1 введите введите значение введите [[]] значение дату

Количество часов

Э

**Л
е
к
т
р
о
н
н
ы
е
ц
и
ф
р
о
в**

1 введите введите значение введите [[]] значение дату

1 введите введите значение введите [[]] значение дату

1 введите

введите значение введите

[[]]

67 Средние и длинные передачи мяча по диагонали 68

Количество часов

Э

**Л
е
к
т
р
о
н
н
ы
е
ц
и
ф
р
о
в**

значение
дату

1 введите введите значение введите [[]] значение дату

1 введите введите значение введите [[]] значение дату

Количество часов

п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	цифровые ресурсы
	удара				введите значение даты
69	Тактические действия при выполнении углового удара	1	введите значение	введите значение	введите значение даты
70	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	введите значение	введите значение	введите значение даты
71	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	введите значение	введите значение	введите значение даты
72	Игровая деятельность с использованием разученных приёмов	1	введите значение	введите значение	введите значение даты
73	Игровая деятельность с использованием разученных приёмов	1	введите значение	введите значение	введите значение даты
74	Игровая деятельность с использованием разученных приёмов	1	введите значение	введите значение	введите значение даты
	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1	введите значение	введите значение	введите значение даты
		1	введите значение	введите значение	введите значение даты
		1	введите значение	введите значение	введите значение даты

Количество часов

п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Изучения ресурсы	Дата
						значение
75	выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1	введите значение	введите значение	введите значение	[][]
76	выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	введите значение	введите значение	введите значение	[][]
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	введите значение	введите значение	введите значение	[][]
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	введите значение	введите значение	введите значение	[][]
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м					
			значение			дату
		1	введите значение	введите значение	введите значение	[][] значение дату
		1	введите значение	введите значение	введите значение	[][] значение дату

Количество часов

п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы ресурсы	изучения
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	введите значение значение	введите значение [[[]]]	введите дату
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км] Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	введите значение значение	введите значение введите значение [[[]]]	введите дату
83	ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине 1 – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	введите значение значение	введите значение введите значение введите значение [[[]]]	введите дату на полу
84	ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине 1 – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа техника выполнения норматива комплекса	1	введите значение значение	введите значение введите значение введите значение [[[]]]	введите дату на полу Правила и
85	ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой 1 Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	введите значение введите значение	введите значение введите значение введите значение [[[]]]	введите дату перекладине 90см значение
86	ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой 1 Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	введите значение введите значение	введите значение введите значение введите значение [[[]]]	введите дату перекладине 90см значение

Количество часов

п/п	Тема урока	Всего	Контрольные		Практические	Электронные цифровые	Дата	Образовательные ресурсы
			работы	работы				
87	ГТО: Наклон вперед из положения стоя на 1 значение дату Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	введите значение	введите значение	введите []	гимнастической скамье		
88	ГТО: Наклон вперед из положения стоя на 1 значение дату	1	введите значение	введите значение	введите []	гимнастической скамье		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса длину с места толчком двумя ногами значение дату	1	введите значение	введите значение	введите []	ГТО: Прыжок в		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса длину с места толчком двумя ногами значение дату Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	введите значение	введите значение	введите []	ГТО: Прыжок в		
91	ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на 1 Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	введите спине значение	введите значение	введите []			
92	ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на 1 дату	1	введите значение	введите значение	введите []	спине значение		

Количество часов

Электронные цифровые

Дата

- | | | | | | | |
|----|--|------------------|------------------|------------------|--------------|----------|
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса 1
ГТО: Метание мяча весом 150г | введите значение | введите значение | введите значение | [[]] | дату |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса 1
ГТО: Метание мяча весом 150г
Правила и техника выполнения норматива комплекса | введите значение | введите значение | введите значение | [[]] | дату |
| 95 | ГТО: Стрельба (пневматика или электронное 1
дату
Правила и техника выполнения норматива комплекса | введите значение | введите значение | введите значение | [[]] оружие) | значение |
| 96 | ГТО: Стрельба (пневматика или электронное 1
дату | введите значение | введите значение | введите значение | [[]] оружие) | значение |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса 1
ГТО: Челночный бег 3*10м | введите значение | введите значение | введите значение | [[]] | дату |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса 1
ГТО: Челночный бег 3*10м | введите значение | введите значение | введите значение | [[]] | дату |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса 1
ГТО: Плавание 50м | введите значение | введите значение | введите значение | [[]] | дату |

Количество часов

п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые ресурсы
		Всего Контрольные работы	Практические работы	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	1	введите значение
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	1	введите значение
	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени			введите значение

п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые ресурсы
		Всего Контрольные работы	Практические работы	
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1	введите значение

Добавить строку

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

102

0 0