


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ Г.ЗЕРНОГРАДА**

**РАССМОТРЕНО**

Методический совет  
МБОУ гимназии  
г.Зернограда  
от 26.08.2024

  
Годовикова Г.А.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР МБОУ гимназии  
г.Зернограда  
27.08.2024

  
Гапочка Т.П.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ гимназии  
г.Зернограда  
Приказ от 27.08.2024  
№ 387

  
Мясникова О.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**г.Зерноград  
2024-2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре

представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел **«Физическое совершенствование»**.

**Инвариантные модули** включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре.***

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

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

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

#### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

#### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

#### **Модуль «Спорт».**

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

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

### **Модуль «Спорт».**

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой

гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег с преодолением препятствий способами «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 «Спортивные игры».**

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

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

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

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

#### **Модуль «Спорт».**

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

### **8 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре.***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

#### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### **Модуль «Гимнастика».**

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений

в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

#### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

#### **Модуль «Спорт».**

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

### **9 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре.***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

#### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на



колоне с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

#### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

#### **Модуль «Спорт».**

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

#### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

##### ***Развитие силовых способностей.***

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

##### ***Развитие скоростных способностей.***

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

### ***Развитие выносливости.***

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

### ***Развитие координации движений.***

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

### ***Развитие гибкости.***

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

### ***Упражнения культурно-этнической направленности.***

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

### ***Специальная физическая подготовка.***

#### **Модуль «Гимнастика».**

**Развитие гибкости.** Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

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

### **Развитие координации движений.**

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

### **Модуль «Спортивные игры».**

#### **Баскетбол.**

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

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

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

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

#### **Футбол.**

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

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К 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, прыгивании 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).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять повороты кувырком, маятником;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 «А» КЛАССА. Программа будет выполнена за 68 часов**  
**(01.05.2025, 08.05.2025)**  
**УЧИТЕЛЬ: Прядкина Н.В.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="http://olimphistory.ru/node/10">http://olimphistory.ru/node/10</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
2.2	Гимнастика (модуль Гимнастика»	16	0	0	<a href="https://infourok.ru/referatmeri-bezopas">https://infourok.ru/referatmeri-bezopas</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	<a href="#">Презентация на тему: "Волейбол";  </a>

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="#">Урок 33. спортивные игры. футбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	0	<a href="#">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	64	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 «А» КЛАСС

Учитель: Прядкина Н.В.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Инструктаж по Т.Б.Физическая культура в основной школе. Инструктаж по Т.Б.	04.09	0	0		<a href="http://olimphistory.ru/node/10">http://olimphistory.ru/node/10</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на короткие дистанции.	05.09	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/ consp</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Олимпийские игры древности. Бег на короткие дистанции.	11.09	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/ consp</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Режим дня. Бег на короткую дистанцию. Бег 30м.	12.09	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/ consp</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Определение состояния организма. Бег на короткую дистанцию.	18.09	0	1		<a href="https://infourok.ru/referatmeri-bezopas">https://infourok.ru/referatmeri-bezopas</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Наблюдение за физическим развитием. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	19.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3x10 —</a>

7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Организация и проведение самостоятельных занятий. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	25.09	0	1		<a href="#">Челночный бег 3х10 ВФСК ГТО -</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Определение состояния организма Бег на длинные дистанции.	26.09	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Составление дневника по физической культуре. Бег на длинные дистанции.	02.10	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/consp</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег на длинные дистанции.	03.10	0	1		<a href="#">техника, упражнения, виды, нормативы</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Упражнения утренней зарядки. Метание малого мяча на дальность	09.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча на дальность	10.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Метание малого мяча в неподвижную мишень	16.10	0	1		<a href="#">Метание малого мяча на дальность с 3 шагов. 5-6 класс -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	17.10	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	23.10	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/">https://bigenc.ru/sport/text/</a>

16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Кросс 2 км.	24.10	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Инструктаж по Т.Б. Правила выполнения упражнений.	06.11	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на гимнастической лестнице.	07.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на гимнастической скамейке.	13.11	0	1		<a href="#">Упражнения на гимнастической скамье -</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на низком гимнастическом бревне	14.11	0	1		<a href="#">Упражнения на гимнастическом бревне -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд ноги «скрестно».	20.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд ноги «скрестно».	21.11	0	1		<a href="#">Кувырок ноги скрестно -</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд и назад в группировке	27.11	0	1		<a href="#">Техника кувырка вперед и назад / Somersault technique -</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд и назад в группировке	28.11	0	1		<a href="#">Техника кувырка вперед и назад / Somersault technique -</a>
25	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад из стойки на лопатках	04.12	0	1		<a href="#">Техника выполнения кувырка вперёд, назад, стойка на лопатках.</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад из стойки на лопатках	05.12	0	1		<a href="#">Техника выполнения кувырка вперёд, назад, стойка на лопатках.</a>

27	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Опорные прыжки.	11.12	0	1		<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Опорные прыжки.	12.12	0	1		<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация.	18.12	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация 5 - 6 класс</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация.	19.12	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация 5 - 6 класс</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация.	25.12	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация 5 - 6 класс</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на развитие гибкости.	26.12	0	1		<a href="#">Упражнения для Развития Гибкости В</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> Инструктаж по Т.Б. при проведении спортивных игр. Игры.	09.01	0	0		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
34	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Техника ловли передачи мяча на месте и в движении.	15.01	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Техника ловли передачи мяча на месте и в движении.	16.01	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
36	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча стоя на месте	22.01	0	1		<a href="#">Баскетбол. Ведение мяча с</a>



37	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча стоя на месте	23.01	0	1		<a href="#">Баскетбол. Ведение мяча с</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча в движении	29.01	0	1		<a href="#">Баскетбол. Ведение мяча с</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	30.01	0	1		<a href="#">Баскетбол. Бросок двумя руками от груди -</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	05.02	0	1		<a href="#">Баскетбол. Бросок двумя руками от груди -</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Технические действия с мячом. Прямая нижняя подача мяча	06.02	0	1		<a href="#">Прямая подача мяча способом снизу</a>
42	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол</b> Прямая нижняя подача мяча	12.02	0	1		<a href="#">Прямая подача мяча способом снизу</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Приём и передача мяча снизу	13.02	0	1		<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс</a>
44	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Приём и передача мяча снизу	19.02	0	1		<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс</a>
45	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Приём и передача сверху	20.02	0	1		<a href="#">Обучение технике приёма и передачи мяча сверху , снизу двумя руками и подача волейболе. -</a>
46	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Приём и передача мяча сверху	26.02	0	1		<a href="#">Обучение технике приёма и передачи мяча сверху , снизу двумя руками и подача волейболе. -</a>

47	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Приём и передача мяча сверху	27.02	0	1		<a href="#">Обучение технике приёма и передачи мяча сверху , снизу двумя руками и подача волейболе. -</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Удар по мячу внутренней стороной стопы	05.03	0	1		<a href="#">Остановка и передача катящегося мяча внутренней стороной стопы.5-7</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	06.03	0	1		<a href="#">Остановка и передача катящегося мяча внутренней стороной стопы.5-7</a>
50	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Ведение футбольного мяча «по прямой»	12.03	0	1		<a href="#">Ведение МЯЧА: Обучение техники и упражнения на ведение мяча в Футболе</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Ведение футбольного мяча «по кругу»	13.03	0	1		<a href="#">Ведение МЯЧА: Обучение техники и упражнения на ведение мяча в Футболе</a>
52	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Ведение футбольного мяча «змейкой»	19.03	0	1		<a href="#">Ведение мяча «змейкой» -</a>
53	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Обводка мячом ориентиров	20.03	0	1		<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕтехникефутбола Ведение мяча с обводкой</a>
54	<b>Модуль «Спорт».</b> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ.	02.04	0	0		<a href="#">обучающее видео для выполнения нормативов ВФСК (ГТО)</a>
55	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	03.04	0	1		<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>

56	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	09.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	10.04	0	1		<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	16.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	17.04	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
60	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	23.04	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
61	<b>Модуль «Спорт».</b> Метание мяча весом 150г.	24.04	0	1		<a href="#">Метание мяча 150г</a>
62	<b>Модуль «Спорт».</b> Первая помощь при травмах. Бег на 30м. Эстафеты	30.04	0	1		<a href="#">бега на 30 м с высокого старта</a>
63	<b>Модуль «Спорт»</b> Челночный бег 3*10м.	07.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3x10</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Челночный бег 3*10м.	14.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3x10</a>
65	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	15.05	0	1		<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>

66	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения. Бег на 1000м	21.05	0	1		<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
67	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км.	22.05	0	1		<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	63		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 «Б» КЛАССА. Программа будет выполнена за 66 часов (01.05.2025,08.05.2025)**

**УЧИТЕЛЬ: Прядкина Н.В.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="http://olimphistory.ru/node/10">http://olimphistory.ru/node/10</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (Модуль Лёгкая атлетика)	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
2.2	Модуль «Гимнастика» (модуль "Гимнастика")	15	0	0	<a href="https://infourok.ru/referatmeri-bezopas">https://infourok.ru/referatmeri-bezopas</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="#">Презентация на тему: "Волейбол"</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="#">спортивные игры. футбол - Физическая</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	0	<a href="http://vfc.gto.ru">ВФСГ ГТО (gto.ru)</a>
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 «Б» КЛАСС

Учитель: Прядкина Н.В.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Инструктаж по Т.Б.Физическая культура в основной школе. Инструктаж по Т.Б. Игры.	03.09	0	1		<a href="http://olimphistory.ru/node/10">http://olimphistory.ru/node/10</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на короткие дистанции.	05.09	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/ consp</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Олимпийские игры древности. Бег на короткие дистанции.	10.09	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/ consp</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Режим дня. Бег на короткую дистанцию.	12.09	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/ consp</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Определение состояния организма. Бег на короткую дистанцию.	17.09	0	1		<a href="https://infourok.ru/referatmeri-bezopas">https://infourok.ru/referatmeri-bezopas</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Наблюдение за физическим развитием. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	19.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3x10 —</a>

7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Организация и проведение самостоятельных занятий. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	24.09	0	1		<a href="#">Челночный бег 3х10 ВФСК ГТО -</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Определение состояния организма Бег на длинные дистанции.	26.09	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Составление дневника по физической культуре. Бег на длинные дистанции.	01.10	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/consp</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег на длинные дистанции.	03.10	0	1		<a href="#">техника, упражнения, виды, нормативы</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Упражнения утренней зарядки. Метание малого мяча на дальность	08.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча на дальность	10.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Метание малого мяча в неподвижную мишень	15.10	0	1		<a href="#">Метание малого мяча на дальность с 3 шагов. 5-6 класс -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	17.10	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	22.10	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/">https://bigenc.ru/sport/text/</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Кросс 2 км.	24.10	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>

17	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Инструктаж по Т.Б. Упражнения на развитие координации. Игры.	07.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на гимнастической лестнице.	12.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на гимнастической скамейке.	14.11	0	1		<a href="#">Упражнения на гимнастической скамье -</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на низком гимнастическом бревне	19.11	0	1		<a href="#">Упражнения на гимнастическом бревне -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд ноги «скрестно».	21.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд ноги «скрестно».	26.11	0	1		<a href="#">Кувырок ноги скрестно -</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд и назад в группировке	28.11	0	1		<a href="#">Техника кувырка вперед и назад / Somersault technique -</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд и назад в группировке	03.12	0	1		<a href="#">Техника кувырка вперед и назад / Somersault technique -</a>
25	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад из стойки на лопатках	05.12	0	1		<a href="#">Техника выполнения кувырка вперёд, назад, стойка на лопатках.</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад из стойки на лопатках	10.12	0	1		<a href="#">Техника выполнения кувырка вперёд, назад, стойка на лопатках.</a>



27	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Опорные прыжки.	12.12	0	1		<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Опорные прыжки.	17.12	0	1		<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация.	19.12	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация 5 - 6 класс</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация.	24.12	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация 5 - 6 класс</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на развитие гибкости.	26.12	0	1		<a href="#">Упражнения для Развития Гибкости В</a>
32	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> Инструктаж по Т.Б. при проведении спортивных игр. Игры.	09.01	0	1		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Техника передачи мяча	14.01	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
34	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Техника ловли мяча	16.01	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча стоя на месте	21.01	0	1		<a href="#">Баскетбол. Ведение мяча с</a>
36	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча в движении	23.01	0	1		<a href="#">Баскетбол. Ведение мяча с</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча в движении	28.01	0	1		<a href="#">Баскетбол. Ведение мяча с</a>

38	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	30.01	0	1		<a href="#">Баскетбол. Бросок двумя руками от груди -</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	04.02	0	1		<a href="#">Баскетбол. Бросок двумя руками от груди -</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	06.02	0	1		<a href="#">Баскетбол. Бросок двумя руками от груди -</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Технические действия с мячом. Прямая нижняя подача мяча	11.02	0	1		<a href="#">Прямая подача мяча способом снизу</a>
42	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол</b> Прямая нижняя подача мяча	13.02	0	1		<a href="#">Прямая подача мяча способом снизу</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Приём и передача мяча снизу	18.02	0	1		<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс</a>
44	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Приём и передача мяча снизу	20.02	0	1		<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс</a>
45	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Приём и передача сверху	25.02	0	1		<a href="#">Обучение технике приёма и передачи мяча сверху , снизу двумя руками и подача волейболе. -</a>
46	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Приём и передача мяча сверху	27.02	0	1		<a href="#">Обучение технике приёма и передачи мяча сверху , снизу двумя руками и подача волейболе. -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Удар по мячу внутренней стороной стопы	04.03	0	1		<a href="#">Остановка и передача катящегося мяча внутренней стороной стопы.5-7</a>

48	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	06.03	0	1		<a href="#">Остановка и передача катящегося мяча внутренней стороной стопы.5-7</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Ведение футбольного мяча «по прямой»	11.03	0	1		<a href="#">Ведение МЯЧА: Обучение техники и упражнения на ведение мяча в Футболе</a>
50	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Ведение футбольного мяча «по кругу»	13.03	0	1		<a href="#">Ведение МЯЧА: Обучение техники и упражнения на ведение мяча в Футболе</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Ведение футбольного мяча «змейкой»	18.03	0	1		<a href="#">Ведение мяча «змейкой» -</a>
52	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Обводка мячом ориентиров	20.03	0	1		<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕтехникефутбола</a> <a href="#">Ведение мяча с обводкой</a>
53	<b>Модуль «Спорт».</b> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ.	03.04	0	1		<a href="#">обучающее видео для выполнения нормативов ВФСК (ГТО)</a>
54	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	08.04	0	1		<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
55	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	10.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
56	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	15.04	0	1		<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>

57	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры	17.04	0	0		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
58	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	22.04	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
59	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	24.04	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
60	<b>Модуль «Спорт».</b> Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	29.04	0	1		<a href="#">Метание мяча 150г</a>
61	<b>Модуль «Спорт».</b> Первая помощь при травмах. Бег на 30м. Эстафеты	06.05	0	1		<a href="#">бега на 30 м с высокого старта</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Челночный бег 3*10м. Эстафеты	13.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10</a>
63	<b>Модуль «Спорт»</b> Челночный бег 3*10м. Эстафеты	15.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10</a>
64	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	20.05	0	1		<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
65	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	22.05	0	1		<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
66	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км.	26.05	0	1		<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	62		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 «А» КЛАССА.

Программа будет выполнена за 66 часов

УЧИТЕЛЬ: Ревенко Л.И.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="#">Принципы и способы организации самостоятельной работы обучающихся. (infourok.ru)</a>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	<a href="#">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	0	0	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="#">Правила игры в волейбол   Материал по физкультуре:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕ технике футбола</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	0	<a href="#">3. Комплекс физических упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний ВФС...</a>
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

# Поурочное планирование 6 «А» КЛАСС

Учитель: Ревенко Л.И.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Инструктаж по Т.Б. Возрождение Олимпийских игр. Игры.		0	1	03.09	<a href="#">Возрождение Олимпийских игр / Символика и ритуалы / Зимние игры / Олимпийские виды... -</a>
2	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Символика и ритуалы Олимпийских игр. Спринтерский бег.		0	1	04.09	<a href="#">Символика и ритуалы / Зимние игры /</a>
3	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> История первых Олимпийских игр современности. Спринтерский бег.		1	0	10.09	<a href="#">Физическая культура 6 класс (Урок№19 - Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий...) -</a>
4	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Составление дневника физической культуры. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		0	1	11.09	<a href="#">старт с опорой -</a>
5	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Физическая подготовка человека. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		1	0	17.09	<a href="#">старт с опорой -</a>
6	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Основные показатели физической нагрузки. Гладкий равномер. бег.		0	1	18.09	<a href="#">Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег</a>
7	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Гладкий равномерный бег.		0	1	24.09	<a href="#">Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег</a>

8	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Бег на 1000м и 1500м		0	1	25.09	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
9	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Бег на 1000м и 1500м		0	1	01.10	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
10	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Кросс 2 -3 км.		0	1	02.10	<a href="#">Кросс 3 км -</a>
11	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для коррекции телосложения. Прыжковые упражнения в длину и высоту.		0	1	08.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
12	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн. Прыжковые упражнения в длину и высоту.		1	0	09.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
13	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для коррекции телосложения. Метание мяча по движущейся мишени.		0	1	15.10	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
14	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Метание мяча на дальность.		1	0	16.10	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
15	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для профилактики нарушения зрения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		0	1	22.10	<a href="#">Прыжок в высоту способом "перешагивание". 5-6 класс. -</a>



16	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для профилактики нарушений осанки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	0	23.10	<a href="#">Прыжок в высоту способом "перешагивание". 5-6 класс. -</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на гимнастическом бревне.		0	1	06.11	<a href="#">Упражнения на гимнастическом бревне - и</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на гимнастическом бревне.		1	0	12.11	<a href="#">Упражнения на гимнастическом бревне - и</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на невысокой гимнастической перекладине		0	1	13.11	<a href="#">Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине - п</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на невысокой гимнастической перекладине		0	1	19.11	<a href="#">Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине - п</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Лазание по канату в три приема		0	1	20.11	<a href="#">Лазание по канату в три приема -</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Лазание по канату в три приема		1	0	26.11	<a href="#">Лазание по канату в три приема -</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации		0	1	27.11	<a href="#">Физическая культура 6 класс (Урок№13 - Гимнастика с основами акробатики.) -</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации		1	0	03.12	<a href="#">Физическая культура 6 класс (Урок№13 - Гимнастика с основами акробатики.) -</a>
25	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Опорные прыжки через гимнастического козла		0	1	04.12	<a href="#">Опорный прыжок. Прыжок через гимнастической козла. -</a>

26	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Опорные прыжки через гимнастического козла		1	0	10.12	<a href="#">Опорный прыжок. Прыжок через гимнастической козла. -</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		0	1	11.12	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		1	0	17.12	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		0	1	18.12	<a href="#">Мастер класс от судьи! Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1	0	24.12	<a href="#">Как сдавать норматив ГТО "Поднимание туловища из положения лежа на спине"</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения ритмической гимнастики		0	1	25.12	<a href="#">Ритмическая гимнастика Занятие 1</a> <a href="#">Ритмическая гимнастика</a>
32	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения в ведении мяча		0	1	14.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения в ведении мяча		1	0	15.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
34	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения на передачу и броски мяча		0	1	21.01	<a href="#">Баскетбол. Круговая тренировка. Ведение, ловля и передача мяча, бросок.</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения на передачу и броски мяча		1	0	22.01	<a href="#">Баскетбол. Круговая тренировка. Ведение, ловля и передача мяча, бросок.</a>

36	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.</b> Передвижение в стойке баскетболиста		0	1	28.01	<a href="#">Стойки и передвижения баскетболиста -</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.</b> Прыжки вверх толчком одной ногой		0	1	29.01	<a href="#">Техника прыжка с одной ноги / как быстро увеличить прыжок в баскетболе</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.</b> Остановка двумя шагами и прыжком		0	1	04.02	<a href="#">Остановки двумя шагами и прыжком в баскетболе. - поиск</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол</b> Остановка двумя шагами и прыжком		1	0	05.02	<a href="#">Остановки двумя шагами и прыжком в баскетболе. - поиск</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча		0	1	11.02	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе -</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча		1	0	12.02	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе -</a>
42	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху		0	1	18.02	<a href="#">Обучение технике приёма и передачи мяча сверху , снизу двумя руками и подача волейболе. -</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху		1	0	19.02	<a href="#">Обучение технике приёма и передачи мяча сверху , снизу двумя руками и подача волейболе. -</a>
44	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки		0	1	25.02	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>

45	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки		1	0	26.02	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>
46	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки		0	1	04.03	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Волейбол.</b> Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки		1	0	05.03	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча		0	1	11.03	<a href="#">Урок Физкультуры бкл Миляева О Ю Совершенствование техники ведения и передачи...</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол.</b> Удар по катящемуся мячу с разбега		1	0	12.03	<a href="#">Удар по катящемуся мячу -</a>
50	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча, передачи мяча		0	1	18.03	<a href="#">Как Правильно останавливать мяч? Упражнения на Прием мяча в футболе!</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Футбол</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча, обводки		0	1	19.03	<a href="#">Как Правильно останавливать мяч? Упражнения на Прием мяча в футболе! Футбол.Игровое упражнение для детей на обучение обводке. -</a>
52	<b>Модуль «Спорт»</b> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Игры.		0	1	02.04	<a href="#">Вфск ГТО - история   талисманы  </a>

53	<b>Модуль «Спорт».</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.		1	0	08.04	<a href="#">ГТО. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье -</a>
54	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		1	0	09.04	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
55	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		1	0	15.04	<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
56	<b>Модуль «Спорт».</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине		1	0	16.04	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
57	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		1	0	22.04	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
58	<b>Модуль «Спорт».</b> Метание мяча весом 150г.		0	1	23.04	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
59	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м Эстафеты.		0	1	29.04	<a href="#">бега на 30 м с высокого старта</a>
60	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м Эстафеты		1	0	30.04	<a href="#">бега с высокого старта</a>
61	<b>Модуль «Спорт».</b> Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		0	1	06.05	<a href="#">челночный бег 3x10</a>
62	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		1	0	07.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
63	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения		0	1	13.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м					
64	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		1	0	14.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
65	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения		0	1	20.05	<a href="#">Тактика бега на 3 км. Как правильно разложить силы в беге на 3 км -</a>
66	<b>Модуль «Спорт».</b> Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени		0	1	21.05	<a href="#">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	27	39		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 «Б» КЛАССА.

Программа будет выполнена за 66 часов

УЧИТЕЛЬ: Щербакова Т.Н.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="http://infourok.ru">Принципы и способы организации самостоятельной работы обучающихся. (infourok.ru)</a>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	<a href="http://infourok.ru">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	0	0	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="#">Правила игры в волейбол   Материал по физкультуре:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕ технике футбола</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	0	<a href="#">3. Комплекс физических упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний ВФС...</a>
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	



# Поурочное планирование 6 «Б» КЛАСС

Учитель: Щербакова Т.Н.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Инструктаж по Т.Б. Возрождение Олимпийских игр. Игры.		0	1	03.09	<a href="#">Возрождение Олимпийских игр / Символика и ритуалы / Зимние игры / Олимпийские виды... -</a>
2	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Символика и ритуалы Олимпийских игр. Спринтерский бег.		0	1	04.09	<a href="#">Символика и ритуалы / Зимние игры /</a>
3	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> История первых Олимпийских игр современности. Спринтерский бег.		1	0	10.09	<a href="#">Физическая культура 6 класс (Урок№19 - Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий...) -</a>
4	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Составление дневника физической культуры. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		0	1	11.09	<a href="#">старт с опорой -</a>
5	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Физическая подготовка человека. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		1	0	17.09	<a href="#">старт с опорой -</a>
6	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Основные показатели физической нагрузки. Гладкий равномер. бег.		0	1	18.09	<a href="#">Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег</a>
7	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Гладкий равномерный бег.		0	1	24.09	<a href="#">Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег</a>

8	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Бег на 1000м и 1500м		0	1	25.09	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
9	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Бег на 1000м и 1500м		0	1	01.10	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
10	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Кросс 2 -3 км.		0	1	02.10	<a href="#">Кросс 3 км -</a>
11	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для коррекции телосложения. Прыжковые упражнения в длину и высоту.		0	1	08.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
12	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн. Прыжковые упражнения в длину и высоту.		1	0	09.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
13	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для коррекции телосложения. Метание мяча по движущейся мишени.		0	1	15.10	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
14	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Метание мяча на дальность.		1	0	16.10	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
15	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для профилактики нарушения зрения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		0	1	22.10	<a href="#">Прыжок в высоту способом "перешагивание". 5-6 класс. -</a>

16	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для профилактики нарушений осанки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	0	23.10	<a href="#">Прыжок в высоту способом "перешагивание". 5-6 класс. -</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на гимнастическом бревне.		0	1	06.11	<a href="#">Упражнения на гимнастическом бревне - и</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на гимнастическом бревне.		1	0	12.11	<a href="#">Упражнения на гимнастическом бревне - и</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на невысокой гимнастической перекладине		0	1	13.11	<a href="#">Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине - п</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на невысокой гимнастической перекладине		0	1	19.11	<a href="#">Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине - п</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Лазание по канату в три приема		0	1	20.11	<a href="#">Лазание по канату в три приема -</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Лазание по канату в три приема		1	0	26.11	<a href="#">Лазание по канату в три приема -</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации		0	1	27.11	<a href="#">Физическая культура 6 класс (Урок№13 - Гимнастика с основами акробатики.) -</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации		1	0	03.12	<a href="#">Физическая культура 6 класс (Урок№13 - Гимнастика с основами акробатики.) -</a>
25	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Опорные прыжки через гимнастического козла		0	1	04.12	<a href="#">Опорный прыжок. Прыжок через гимнастической козла. -</a>

26	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Опорные прыжки через гимнастического козла		1	0	10.12	<a href="#">Опорный прыжок. Прыжок через гимнастической козла. -</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		0	1	11.12	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		1	0	17.12	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		0	1	18.12	<a href="#">Мастер класс от судьи! Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1	0	24.12	<a href="#">Как сдавать норматив ГТО "Поднимание туловища из положения лежа на спине"</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения ритмической гимнастики		0	1	25.12	<a href="#">Ритмическая гимнастика Занятие 1</a> <a href="#">Ритмическая гимнастика</a>
32	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения в ведении мяча		0	1	14.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения в ведении мяча		1	0	15.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
34	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения на передачу и броски мяча		0	1	21.01	<a href="#">Баскетбол. Круговая тренировка. Ведение, ловля и передача мяча, бросок.</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения на передачу и броски мяча		1	0	22.01	<a href="#">Баскетбол. Круговая тренировка. Ведение, ловля и передача мяча, бросок.</a>

36	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.</b> Передвижение в стойке баскетболиста		0	1	28.01	<a href="#">Стойки и передвижения баскетболиста -</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.</b> Прыжки вверх толчком одной ногой		0	1	29.01	<a href="#">Техника прыжка с одной ноги / как быстро увеличить прыжок в баскетболе</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.</b> Остановка двумя шагами и прыжком		0	1	04.02	<a href="#">Остановки двумя шагами и прыжком в баскетболе. - поиск</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол</b> Остановка двумя шагами и прыжком		1	0	05.02	<a href="#">Остановки двумя шагами и прыжком в баскетболе. - поиск</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча		0	1	11.02	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе -</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча		1	0	12.02	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе -</a>
42	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху		0	1	18.02	<a href="#">Обучение технике приёма и передачи мяча сверху , снизу двумя руками и подача волейболе. -</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху		1	0	19.02	<a href="#">Обучение технике приёма и передачи мяча сверху , снизу двумя руками и подача волейболе. -</a>
44	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки		0	1	25.02	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>

45	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки		1	0	26.02	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>
46	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки		0	1	04.03	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки		1	0	05.03	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры» Футбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча		0	1	11.03	<a href="#">Урок Физкультуры бкл Миляева О Ю Совершенствование техники ведения и передачи...</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры» Футбол.</b> Удар по катящемуся мячу с разбега		1	0	12.03	<a href="#">Удар по катящемуся мячу -</a>
50	<b>Модуль «Спортивные игры» Футбол</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча, передачи мяча		0	1	18.03	<a href="#">Как Правильно останавливать мяч? Упражнения на Прием мяча в футболе!</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры» Футбол</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча, обводки		0	1	19.03	<a href="#">Как Правильно останавливать мяч? Упражнения на Прием мяча в футболе! Футбол.Игровое упражнение для детей на обучение обводке. -</a>
52	<b>Модуль «Спорт»</b> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Игры.		0	1	02.04	<a href="#">Вфск ГТО - история   талисманы  </a>

53	<b>Модуль «Спорт».</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.		1	0	08.04	<a href="#">ГТО. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье -</a>
54	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		1	0	09.04	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
55	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		1	0	15.04	<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
56	<b>Модуль «Спорт».</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине		1	0	16.04	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
57	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		1	0	22.04	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
58	<b>Модуль «Спорт».</b> Метание мяча весом 150г.		0	1	23.04	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
59	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м Эстафеты.		0	1	29.04	<a href="#">бега на 30 м с высокого старта</a>
60	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м Эстафеты		1	0	30.04	<a href="#">бега с высокого старта</a>
61	<b>Модуль «Спорт».</b> Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		0	1	06.05	<a href="#">челночный бег 3x10</a>
62	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		1	0	07.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
63	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения		0	1	13.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м					
64	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		1	0	14.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
65	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения		0	1	20.05	<a href="#">Тактика бега на 3 км. Как правильно разложить силы в беге на 3 км -</a>
66	<b>Модуль «Спорт».</b> Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени		0	1	21.05	<a href="#">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	27	39		



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 «В» КЛАССА.

Программа будет выполнена за 67 часов

УЧИТЕЛЬ: Щербакова Т.Н.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="http://infourok.ru">Принципы и способы организации самостоятельной работы обучающихся. (infourok.ru)</a>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	<a href="http://infourok.ru">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	0	0	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="#">Правила игры в волейбол   Материал по физкультуре:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕ технике футбола</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	0	<a href="#">3. Комплекс физических упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний ВФС...</a>
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

# Поурочное планирование 6 «В» КЛАСС

Учитель: Щербакова Т.Н.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Инструктаж по Т.Б. Возрождение Олимпийских игр. Игры.		0	1	05.09	<a href="#">Возрождение Олимпийских игр / Символика и ритуалы / Зимние игры / Олимпийские виды... -</a>
2	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Символика и ритуалы Олимпийских игр. Спринтерский бег.		0	1	06.09	<a href="#">Символика и ритуалы / Зимние игры /</a>
3	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> История первых Олимпийских игр современности. Спринтерский бег.		1	0	12.09	<a href="#">Физическая культура 6 класс (Урок№19 - Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий...) -</a>
4	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Составление дневника физической культуры. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		0	1	13.09	<a href="#">старт с опорой -</a>
5	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Физическая подготовка человека. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		1	0	19.09	<a href="#">старт с опорой -</a>
6	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Основные показатели физической нагрузки. Гладкий равномер. бег.		0	1	20.09	<a href="#">Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег</a>
7	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Гладкий равномерный бег.		0	1	26.09	<a href="#">Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег</a>

8	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Бег на 1000м и 1500м		0	1	27.09	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
9	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Бег на 1000м и 1500м		0	1	03.10	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
10	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Кросс 2 -3 км.		0	1	04.10	<a href="#">Кросс 3 км -</a>
11	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для коррекции телосложения. Прыжковые упражнения в длину и высоту.		0	1	10.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
12	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн. Прыжковые упражнения в длину и высоту.		1	0	11.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
13	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для коррекции телосложения. Метание мяча по движущейся мишени.		0	1	17.10	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
14	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Метание мяча на дальность.		1	0	18.10	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
15	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для профилактики нарушения зрения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		0	1	24.10	<a href="#">Прыжок в высоту способом "перешагивание". 5-6 класс. -</a>

16	<b>Модуль «лёгкая атлетика».</b> Упражнения для профилактики нарушений осанки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	0	25.10	<a href="#">Прыжок в высоту способом "перешагивание". 5-6 класс. -</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на гимнастическом бревне.		0	1	07.11	<a href="#">Упражнения на гимнастическом бревне - и</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на гимнастическом бревне.		1	0	08.11	<a href="#">Упражнения на гимнастическом бревне - и</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на невысокой гимнастической перекладине		0	1	14.11	<a href="#">Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине - п</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения на невысокой гимнастической перекладине		0	1	15.11	<a href="#">Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине - п</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Лазание по канату в три приема		0	1	21.11	<a href="#">Лазание по канату в три приема -</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Лазание по канату в три приема		1	0	22.11	<a href="#">Лазание по канату в три приема -</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации		0	1	28.11	<a href="#">Физическая культура 6 класс (Урок№13 - Гимнастика с основами акробатики.) -</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации		1	0	29.11	<a href="#">Физическая культура 6 класс (Урок№13 - Гимнастика с основами акробатики.) -</a>
25	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Опорные прыжки через гимнастического козла		0	1	05.12	<a href="#">Опорный прыжок. Прыжок через гимнастической козла. -</a>

26	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Опорные прыжки через гимнастического козла		1	0	06.12	<a href="#">Опорный прыжок. Прыжок через гимнастической козла. -</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		0	1	12.12	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		1	0	13.12	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		0	1	19.12	<a href="#">Мастер класс от судьи! Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1	0	20.12	<a href="#">Как сдавать норматив ГТО "Поднимание туловища из положения лежа на спине"</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Упражнения ритмической гимнастики		0	1	26.12	<a href="#">Ритмическая гимнастика Занятие 1</a> <a href="#">Ритмическая гимнастика</a>
32	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения в ведении мяча		0	1	27.02	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения в ведении мяча		1	0	09.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
34	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения на передачу и броски мяча		0	1	10.01	<a href="#">Баскетбол. Круговая тренировка. Ведение, ловля и передача мяча, бросок.</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол.</b> Упражнения на передачу и броски мяча		1	0	16.01	<a href="#">Баскетбол. Круговая тренировка. Ведение, ловля и передача мяча, бросок.</a>

36	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.</b> Передвижение в стойке баскетболиста		0	1	17.01	<a href="#">Стойки и передвижения баскетболиста -</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.</b> Прыжки вверх толчком одной ногой		0	1	23.01	<a href="#">Техника прыжка с одной ноги / как быстро увеличить прыжок в баскетболе</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.</b> Остановка двумя шагами и прыжком		0	1	24.01	<a href="#">Остановки двумя шагами и прыжком в баскетболе. - поиск</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол</b> Остановка двумя шагами и прыжком		1	0	30.01	<a href="#">Остановки двумя шагами и прыжком в баскетболе. - поиск</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча		0	1	31.01	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе -</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча		1	0	06.02	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе -</a>
42	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху		0	1	07.02	<a href="#">Обучение технике приёма и передачи мяча сверху , снизу двумя руками и подача волейболе. -</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху		1	0	13.02	<a href="#">Обучение технике приёма и передачи мяча сверху , снизу двумя руками и подача волейболе. -</a>
44	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки		0	1	14.02	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>

45	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки		1	0	20.02	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>
46	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки		0	1	21.02	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</b> Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки		1	0	27.02	<a href="#">Приём и передача мяча двумя руками снизу 5-7 класс -</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры» Футбол.</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча		0	1	28.02	<a href="#">Урок Физкультуры бкл Миляева О Ю Совершенствование техники ведения и передачи...</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры» Футбол.</b> Удар по катящемуся мячу с разбега		1	0	06.03	<a href="#">Удар по катящемуся мячу -</a>
50	<b>Модуль «Спортивные игры» Футбол</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча, передачи мяча		0	1	07.03	<a href="#">Как Правильно останавливать мяч? Упражнения на Прием мяча в футболе!</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры» Футбол</b> Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча, обводки		0	1	13.03	<a href="#">Как Правильно останавливать мяч? Упражнения на Прием мяча в футболе! Футбол.Игровое упражнение для детей на обучение обводке. -</a>
52	<b>Модуль «Спорт»</b> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Игры.		0	1	14.03	<a href="#">Вфск ГТО - история   талисманы  </a>



53	<b>Модуль «Спорт».</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.		1	0	20.03	<a href="#">ГТО. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье -</a>
54	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		1	0	21.03	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
55	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		1	0	03.04	<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
56	<b>Модуль «Спорт».</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине		1	0	04.04	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
57	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		1	0	10.04	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
58	<b>Модуль «Спорт».</b> Метание мяча весом 150г.		0	1	11.04	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
59	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м Эстафеты.		0	1	17.04	<a href="#">бега на 30 м с высокого старта</a>
60	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м Эстафеты		1	0	18.04	<a href="#">бега с высокого старта</a>
61	<b>Модуль «Спорт».</b> Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		0	1	24.04	<a href="#">челночный бег 3х10</a>
62	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		1	0	25.04	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
63	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения		0	1	02.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м					
64	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		1	0	15.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
65	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения		0	1	16.05	<a href="#">Тактика бега на 3 км. Как правильно разложить силы в беге на 3 км -</a>
66	<b>Модуль «Спорт».</b> Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени		0	1	22.05	<a href="#">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
67	<b>Модуль «Спорт».</b> Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени		0	1	22.05	<a href="#">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	27	40		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 «А» класса. Программа будет выполнена за 66 час (01.05.2025,08.05.2025)**

**УЧИТЕЛЬ: Прядкина Н.В.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="#">Физическая культура - Знание о Физической культуре</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	<a href="#">Физическая культура -</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деят-ть	3	0	0	<a href="#">физкультурно-оздоровительная деятельность -</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	<a href="#">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	0	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	<a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	<a href="#">Презентация на тему: "Волейбол"   Презентация к уроку по физкультуре</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕтехникефутбола</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	0	<a href="#">Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО   Учебно-методический материал по физкультуре</a>
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

# Поурочное планирование 7 «А» КЛАСС

Учитель: Прядкина Н.В.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б. Олимпийское движение в СССР и современной России.	03.09	0	0		<a href="#">Физическая культура - - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Воспитание качеств личности на занятиях физкультурой и спортом. Бег на короткие дистанции 30м.	05.09	0	1		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
3	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Соблюдение гигиены. Бег на короткие дистанции 60	10.09	0	1		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
4	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Коррекция нарушения осанки. Бег на короткие дистанции 60 м.	12.09	0	1		<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
5	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Упражнения для коррекции телосложения. Эстафетный бег.	17.09	0	1		<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
6	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Оценивание оздоровительного эффекта занятий. Челночный бег 3*10м	19.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
7	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Бег на средние дистанции. Игры.	24.09	0	1		<a href="#">Бег на средние дистанции -</a>
8	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Бег на длинные дистанции.	26.09	0	1		<a href="https://profilaktika.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktika.ru/for-population/profilaktik</a>

9	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Метание мяча весом на дальность 150г.	01.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
10	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Метание мяча весом 150г в цель.	03.10	0	1		<a href="#">Метание мяча 150г - поиск</a>
11	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Прыжки в длину с разбега	08.10	0	1		<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>
12	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега в высоту.	10.10	0	1		<a href="#">Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". 7-9 класс -</a>
13	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание»	15.10	0	1		<a href="#">Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". 7-9 класс -</a>
14	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	17.10	0	1		<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
15	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	22.10	0	1		<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
16	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Бег 2000 м	24.10	0	1		<a href="#">Бег 2000 м</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика». Инструктаж</b> по Т.Б. Правила и выполнения упражнений.	07.11	0	0		<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	12.11	0	1		<a href="#">Комбинация на гимнастическом бревне -</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Стойка на голове с опорой на руки	14.11	0	1		<a href="#">Комбинация на параллельных брусьях -</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации	19.11	0	1		<a href="#">Комбинация на параллельных брусьях -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Опорный прыжок.	21.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация юноши 7 - 8 классы - п</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Опорный прыжок.	26.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>

23	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Лазание по канату в два приёма.	28.11	0	1		
24	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Комплекс упражнений степ-аэробики.	03.12	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация юноши 7 - 8 классы - п</a>
25	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	05.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	12.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	17.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	19.12	0	1		<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье"</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	24.12	0	1		<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	26.12	0	1		<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
32	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Передача и ловля мяча после отскока от пола	09.01	0	0		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	14.01	0	1		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>

34	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	16.01	0	1		<a href="#">Передача с отскоком мяча от пола</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок от груди с отскоком от пола в движении.	21.01	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
36	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	23.01	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	28.01	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча с изменением направления.	30.01	0	1		<a href="#">Ведение мяча с изменением направления /</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Верхняя прямая подача мяча	04.02	0	1		<a href="#">Прямой нападающий удар - поиск</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Верхняя прямая подача мяча	06.02	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	11.02	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
42	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	13.02	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Передача мяча через сетку двумя руками. Перевод мяча за голову.	18.03	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>

44	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Средние и длинные передачи мяча по прямой.	20.02	0	1		<a href="#">Волейбол.Блокирование мяча. -</a>
45	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	25.02	0	1		<a href="#">Групповые тактические действия в защите -</a>
46	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Тактические действия при выполнении углового удара.	27.02	0	1		<a href="#">Групповые тактические действия в нападении -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Тактические действия при вбрасывании мяча из – за боковой линии.	04.03	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	06.03	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	11.03	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
50	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Остановка мяча внутренней стороной стопы	13.03	0	1		<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Остановка мяча внутренней стороной стопы	18.03	0	1		<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
52	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Правила игры в мини-футбол.	20.03	0	1		<a href="#">мини-футбол.основные правила игры -</a>
53	<b>Модуль «Спорт»</b> История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	03.04	0	0		<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>



54	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	08.04	0	1	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
55	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	10.04	0	1	<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
56	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	15.04	0	1	<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	17.04	0	1	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	22.04	0	1	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения . Бег на 30м	24.04	0	1	<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника Бег на 60м	29.04	0	1	<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	06.05	0	1	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	13.05	0	1	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
63	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	15.05	0	1	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание мяча весом 150г	20.05	0	1	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
65	<b>Модуль «Спорт».</b> Бег на 1500м	22.05	0	1	<a href="#">Бег на 1500 м,</a>
66	<b>Модуль «Спорт»</b> Кросс на 3 км	26.05	0	1	<a href="#">Кросс 3 км -</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	62	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 «Б» класса. Программа будет выполнена за 68 час (09.05.2025)**

**УЧИТЕЛЬ: Прядкина Н.В.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="#">Физическая культура -)</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная дея-ть	3	0	0	<a href="#">физкультурно-оздоровительная деятельность -</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	<a href="#">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	0	0	<a href="https://yandex.ru/video/preview/128115559319652903">https://yandex.ru/video/preview/128115559319652903</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	<a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	<a href="#">Презентация на тему: "Волейбол"   Презентация к уроку по физкультуре Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕтехникефутбола</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	0	0	<a href="#">Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО   Учебно-методический материал по физкультуре</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

# Поурочное планирование 7 «Б» КЛАСС

Учитель: Прядкина Н.В.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б. Олимпийское движение в СССР и современной России.	04.09	0	1		<a href="#">Физическая культура - - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Воспитание качеств личности на занятиях физкультурой и спортом. Бег на короткие дистанции 30м.	06.09	0	1		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
3	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Соблюдение гигиены. Бег на короткие дистанции 60	11.09	0	1		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
4	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Коррекция нарушения осанки. Бег на короткие дистанции 60 м.	13.09	0	1		<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
5	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Упражнения для коррекции телосложения. Эстафетный бег.	18.09	0	1		<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
6	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Оценивание оздоровительного эффекта занятий. Челночный бег 3*10м	20.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
7	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Бег на средние дистанции. Игры.	25.09	0	1		<a href="#">Бег на средние дистанции -</a>
8	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Бег на длинные дистанции.	27.09	0	1		<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>

9	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Метание мяча весом на дальность 150г.	02.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
10	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Метание мяча весом 150г в цель.	04.10	0	1		<a href="#">Метание мяча 150г - поиск</a>
11	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Прыжки в длину с разбега	09.10	0	1		<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>
12	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега в высоту.	11.10	0	1		<a href="#">Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". 7-9 класс -</a>
13	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание»	16.10	0	1		<a href="#">Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". 7-9 класс -</a>
14	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	18.10	0	1		<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
15	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	20.10	0	1		<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
16	<b>Модуль «лёгкая атлетика»</b> Бег 2000 м	25.10	0	1		<a href="#">Бег 2000 м</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика». Инструктаж</b> по Т.Б. Правила и выполнения упражнений.	06.11	0	1		<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	08.11	0	1		<a href="#">Комбинация на гимнастическом бревне -</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Стойка на голове с опорой на руки	13.11	0	1		<a href="#">Комбинация на параллельных брусьях -</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации	15.11	0	1		<a href="#">Комбинация на параллельных брусьях -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации	20.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Опорный прыжок.	22.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация юноши 7 - 8 классы - п</a>

23	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Опорный прыжок.	27.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Лазание по канату в два приёма.	29.11	0	1		
25	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Комплекс упражнений степ-аэробики.	04.12	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация юноши 7 - 8 классы - п</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	06.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	11.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	13.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	18.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	20.12	0	1		<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье"</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	25.12	0	1		<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	27.12	0	1		<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Передача и ловля мяча после отскока от пола	10.01	0	1		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>

34	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	15.01	0	1		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	17.01	0	1		<a href="#">Передача с отскоком мяча от пола</a>
36	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок от груди с отскоком от пола в движении.	22.01	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок от груди с отскоком от пола в движении.	24.01	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	29.01	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	31.01	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча с изменением направления.	05.02	0	1		<a href="#">Ведение мяча с изменением направления /</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Верхняя прямая подача мяча	07.02	0	1		<a href="#">Прямой нападающий удар - поиск</a>
42	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Верхняя прямая подача мяча	12.02	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	14.02	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>

44	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Передача мяча через сетку двумя руками. Перевод мяча за голову.	19.02	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
45	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Средние и длинные передачи мяча по прямой.	21.02	0	1		<a href="#">Волейбол.Блокирование мяча. -</a>
46	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	26.02	0	1		<a href="#">Групповые тактические действия в защите -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Тактические действия при выполнении углового удара.	28.02	0	1		<a href="#">Групповые тактические действия в нападении -</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Тактические действия при вбрасывании мяча из – за боковой линии.	05.03	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	07.03	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
50	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	12.03	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Остановка мяча внутренней стороной стопы	14.03	0	1		<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
52	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Остановка мяча внутренней стороной стопы	19.03	0	1		<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
53	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Правила игры в мини-футбол.	21.03	0	1		<a href="#">мини-футбол.основные правила игры -</a>

54	<b>Модуль «Спорт»</b> История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	02.04	0	0		<a href="http://multiurok.ru">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>
55	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	04.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
56	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90с	09.04	0	1		<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90с	11.04	0	1		<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	16.04	0	1		<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	18.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	23.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила Бег на 30м	25.04	0	1		<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	30.04	0	1		<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -</a>
63	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника Челночный бег 3*10м	02.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
34	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	07.05	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
65	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	14.05	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
66	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание мяча весом 150г	16.05	0	1		<a href="#">Метание мяча 150г</a>
67	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника Бег на 1500м	21.05	0	1		<a href="#">Бег на 1500 м,</a>



68	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	23.05	0	1		<a href="#">Кросс 3 км -</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 «А» КЛАСС. Программа будет выполнена за 67 часов (08.03.2025, 01.05.2025, 08.05.2025)**

**УЧИТЕЛЬ: Ревенко Л.И.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -.r</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="#">физкультурно-оздоровительная деятельность -</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	0	0	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	<a href="#">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	<a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="#">Презентация на тему: "Волейбол"</a> ;   <a href="#">Презентация к уроку по физкультуре</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕ технике футбола</a>
2.8	Модуль "Спорт"	16	0	0	<a href="#">Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО</a>   <a href="#">Учебно-методический материал по физкультуре</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 «А» КЛАСС

Учитель: Ревенко Л.И.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б. Физическая культура в современном обществе		0	0	05.09	<a href="#">Физическая культура - - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на короткие дистанции 30 м.		0	1	07.09	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег на короткие дистанции 60 м.		0	1	12.09	<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Бег на короткие дистанции 60 м.		0	1	14.09	<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>

5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Челночный бег 3*10 м		0	1	19.09	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения для профилактики утомления. Челночный бег 3*10 м		0	1	21.09	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Бег на средние дистанции. Игры.		0	1	26.09	<a href="#">Бег на средние дистанции -</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег 1500 м, 2000м. Бег на длинные дистанции.		0	1	28.09	<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.		0	1	03.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.		0	1	05.10	<a href="#">Материалы к уроку по теме: «Самостоятельная подготовка к выполнению требований ГТО» (multiurok.ru)</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание мяча весом 150г		0	1	10.10	<a href="#">Метание мяча 150г - поиск</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в длину		0	1	12.10	<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>

	«прогнувшись»					
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		0	1	17.10	<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину «согнув ноги».		0	1	19.10	<a href="#">Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". 7-9 класс -</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		0	1	24.10	<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту.		0	1	26.10	<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по Т.Б. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		0	0	07.11	<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		0	1	09.11	<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне		0	1	14.11	<a href="#">Комбинация на гимнастическом бревне -</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях		0	1	16.11	<a href="#">Комбинация на параллельных брусьях -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Длинный кувырок с разбега		0	1	21.11	<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Кувырок назад в упор.		0	1	23.11	<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации		0	1	28.11	<a href="#">Акробатическая комбинация юноши</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.		0	1	30.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>

25	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.		0	1	05.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.		0	1	07.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		0	1	12.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		0	1	14.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		0	1	19.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		0	1	21.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье		0	1	26.12	<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье"</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине		0	1	28.12	<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры».Баскетбол.</b> Инструктаж по Т.Б. Правила		0	0	09.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>

	поведения при спортивных играх.					
34	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу		0	1	11.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу		0	1	16.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
36	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу		0	1	18.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу		0	1	23.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками 1в прыжке		0	1	25.01	<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		0	1	30.01	<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке		0	1	01.02	<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой		0	1	06.02	<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>



	в прыжке					
42	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Прямой нападающий удар		0	1	08.02	<a href="#">Прямой нападающий удар - поиск</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Прямой нападающий удар		0	1	13.02	<a href="#">Прямой нападающий удар - поиск</a>
44	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		0	1	15.02	<a href="#">Волейбол.Блокирование мяча. -</a>
45	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		0	1	20.02	<a href="#">Волейбол.Блокирование мяча. -</a>
46	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Тактические действия в защите		0	1	22.02	<a href="#">Групповые тактические действия в защите -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Тактические действия в нападении		0	1	27.02	<a href="#">Групповые тактические действия в нападении -</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		0	1	01.03	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		0	1	06.03	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>

50	<b>Модуль «Спортивные игры».Футбол.</b> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы		0	1	13.03	<a href="#">Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. -</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры».Футбол.</b> Остановка мяча внутренней стороной стопы		0	1	15.03	<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
52	<b>Модуль «Спортивные игры».Футбол.</b> Правила игры в мини-футбол		0	1	20.03	<a href="#">мини-футбол.основные правила игры -</a>
53	<b>Модуль «Спортивные игры».Футбол.</b> Игровая деятельность по правилам классического футбола		0	1	22.03	<a href="#">футбол. основные правила игры -</a>
54	<b>Модуль «Спорт»</b> История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.		0	0	03.04	<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>
55	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		0	1	05.04	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
56	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90		0	1	10.04	<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		0	1	12.04	<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из		0	1	17.04	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища</a>

	положения лежа на спине					<a href="#">из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения. Бег на 30 м.		0	1	19.04	<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м		0	1	24.04	<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		0	1	26.04	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		0	1	03.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
63	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание мяча весом 150г		0	1	10.05	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м		0	1	15.05	<a href="#">Бег на 1500 м,</a>
65	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		0	1	17.05	<a href="#">Кросс 3 км -</a>
66	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ		0	1	22.05	<a href="#">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
67	<b>Модуль «Спорт»</b> Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники		1	0	24.05	<a href="#">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>

	выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			4	63	67	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 «Б» КЛАСС. Программа будет выполнена за 67 часов (01.05.2025, 08.05.2025)**  
**УЧИТЕЛЬ: Ревенко Л.И.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -.r</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="#">физкультурно-оздоровительная деятельность -</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	0	0	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	<a href="#">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	<a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="#">Презентация на тему: "Волейбол"</a> ;   <a href="#">Презентация к уроку по физкультуре</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕ технике футбола</a>
2.8	Модуль "Спорт"	16	0	0	<a href="#">Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО</a>   <a href="#">Учебно-методический материал по физкультуре</a>
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	4	63	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 «Б» КЛАСС

Учитель: Ревенко Л.И.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б. Физическая культура в современном обществе		0	0	04.09	<a href="#">Физическая культура - - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на короткие дистанции 30 м.		0	1	05.09	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег на короткие дистанции 60 м.		0	1	11.09	<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Бег на короткие дистанции 60 м.		0	1	12.09	<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>

5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Челночный бег 3*10 м		0	1	18.09	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения для профилактики утомления. Челночный бег 3*10 м		0	1	19.09	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Бег на средние дистанции. Игры.		0	1	25.09	<a href="#">Бег на средние дистанции -</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег 1500 м, 2000м. Бег на длинные дистанции.		0	1	26.09	<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.		0	1	02.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.		0	1	03.10	<a href="#">Материалы к уроку по теме: «Самостоятельная подготовка к выполнению требований ГТО» (multiurok.ru)</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание мяча весом 150г		0	1	09.10	<a href="#">Метание мяча 150г - поиск</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в длину		0	1	10.10	<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>



	«прогнувшись»					
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		0	1	16.10	<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину «согнув ноги».		0	1	17.10	<a href="#">Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". 7-9 класс -</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		0	1	23.10	<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту.		0	1	24.10	<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по Т.Б. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		0	0	06.11	<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		0	1	07.11	<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне		0	1	13.11	<a href="#">Комбинация на гимнастическом бревне -</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях		0	1	14.11	<a href="#">Комбинация на параллельных брусьях -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Длинный кувырок с разбега		0	1	20.11	<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Кувырок назад в упор.		0	1	21.11	<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации		0	1	27.11	<a href="#">Акробатическая комбинация юноши</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.		0	1	28.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>

25	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.		0	1	04.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.		0	1	05.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		0	1	11.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		0	1	12.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		0	1	18.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		0	1	19.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье		0	1	25.12	<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье"</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине		0	1	26.12	<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры».Баскетбол.</b> Инструктаж по Т.Б. Правила		0	0	09.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>

	поведения при спортивных играх.					
34	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу		0	1	15.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу		0	1	16.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
36	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу		0	1	22.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу		0	1	23.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками 1в прыжке		0	1	29.01	<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		0	1	30.01	<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке		0	1	05.02	<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой		0	1	06.02	<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>

	в прыжке					
42	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Прямой нападающий удар		0	1	12.02	<a href="#">Прямой нападающий удар - поиск</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Прямой нападающий удар		0	1	13.02	<a href="#">Прямой нападающий удар - поиск</a>
44	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		0	1	19.02	<a href="#">Волейбол.Блокирование мяча. -</a>
45	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		0	1	20.02	<a href="#">Волейбол.Блокирование мяча. -</a>
46	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Тактические действия в защите		0	1	26.02	<a href="#">Групповые тактические действия в защите -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Тактические действия в нападении		0	1	27.02	<a href="#">Групповые тактические действия в нападении -</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		0	1	05.03	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		0	1	06.03	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>

50	<b>Модуль «Спортивные игры».Футбол.</b> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы		0	1	12.03	<a href="#">Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. -</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры».Футбол.</b> Остановка мяча внутренней стороной стопы		0	1	13.03	<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
52	<b>Модуль «Спортивные игры».Футбол.</b> Правила игры в мини-футбол		0	1	19.03	<a href="#">мини-футбол.основные правила игры -</a>
53	<b>Модуль «Спортивные игры».Футбол.</b> Игровая деятельность по правилам классического футбола		0	1	20.03	<a href="#">футбол. основные правила игры -</a>
54	<b>Модуль «Спорт»</b> История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.		0	0	02.04	<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>
55	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		0	1	03.04	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
56	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90		0	1	09.04	<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		0	1	10.04	<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из		0	1	16.04	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища</a>

	положения лежа на спине					<a href="#">из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения. Бег на 30 м.		0	1	17.04	<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м		0	1	23.04	<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		0	1	24.04	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		0	1	30.04	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
63	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание мяча весом 150г		0	1	07.05	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м		0	1	14.05	<a href="#">Бег на 1500 м,</a>
65	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		0	1	15.05	<a href="#">Кросс 3 км -</a>
66	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ		0	1	21.05	<a href="#">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
67	<b>Модуль «Спорт»</b> Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники		1	0	22.05	<a href="#">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>

	выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			4	63	67	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 «В» КЛАСС. Программа будет выполнена за 67 часов (08.03.2025, 01.05.2025, 08.05.2025)**

**УЧИТЕЛЬ: Ревенко Л.И.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -.r</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	<a href="#">физкультурно-оздоровительная деятельность -</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	0	0	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	<a href="#">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	<a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>



2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="#">Презентация на тему: "Волейбол"</a> ;   <a href="#">Презентация к уроку по физкультуре</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕ технике футбола</a>
2.8	Модуль "Спорт"	16	0	0	<a href="#">Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО</a>   <a href="#">Учебно-методический материал по физкультуре</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 «В» КЛАСС

Учитель: Ревенко Л.И.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б. Физическая культура в современном обществе		0	0	05.09	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на короткие дистанции 30 м.		0	1	07.09	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег на короткие дистанции 60 м.		0	1	12.09	<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Бег на короткие дистанции 60 м.		0	1	14.09	<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>

5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Челночный бег 3*10 м		0	1	19.09	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения для профилактики утомления. Челночный бег 3*10 м		0	1	21.09	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Бег на средние дистанции. Игры.		0	1	26.09	<a href="#">Бег на средние дистанции -</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег 1500 м, 2000м. Бег на длинные дистанции.		0	1	28.09	<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.		0	1	03.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.		0	1	05.10	<a href="#">Материалы к уроку по теме: «Самостоятельная подготовка к выполнению требований ГТО» (multiurok.ru)</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание мяча весом 150г		0	1	10.10	<a href="#">Метание мяча 150г - поиск</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в длину		0	1	12.10	<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>

	«прогнувшись»					
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		0	1	17.10	<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину «согнув ноги».		0	1	19.10	<a href="#">Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". 7-9 класс -</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		0	1	24.10	<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту.		0	1	26.10	<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по Т.Б. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		0	0	07.11	<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		0	1	09.11	<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне		0	1	14.11	<a href="#">Комбинация на гимнастическом бревне -</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях		0	1	16.11	<a href="#">Комбинация на параллельных брусьях -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Длинный кувырок с разбега		0	1	21.11	<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Кувырок назад в упор.		0	1	23.11	<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации		0	1	28.11	<a href="#">Акробатическая комбинация юноши</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.		0	1	30.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>

25	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.		0	1	05.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.		0	1	07.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		0	1	12.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		0	1	14.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		0	1	19.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		0	1	21.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье		0	1	26.12	<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье"</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине		0	1	28.12	<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры».Баскетбол.</b> Инструктаж по Т.Б. Правила		0	0	09.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>

	поведения при спортивных играх.					
34	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу		0	1	11.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу		0	1	16.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
36	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу		0	1	18.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу		0	1	23.01	<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками 1в прыжке		0	1	25.01	<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		0	1	30.01	<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке		0	1	01.02	<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой		0	1	06.02	<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>

	в прыжке					
42	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Прямой нападающий удар		0	1	08.02	<a href="#">Прямой нападающий удар - поиск</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Прямой нападающий удар		0	1	13.02	<a href="#">Прямой нападающий удар - поиск</a>
44	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		0	1	15.02	<a href="#">Волейбол.Блокирование мяча. -</a>
45	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		0	1	20.02	<a href="#">Волейбол.Блокирование мяча. -</a>
46	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Тактические действия в защите		0	1	22.02	<a href="#">Групповые тактические действия в защите -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Тактические действия в нападении		0	1	27.02	<a href="#">Групповые тактические действия в нападении -</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		0	1	01.03	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры».Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		0	1	06.03	<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>

50	<b>Модуль «Спортивные игры». Футбол.</b> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы		0	1	13.03	<a href="#">Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. -</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры». Футбол.</b> Остановка мяча внутренней стороной стопы		0	1	15.03	<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
52	<b>Модуль «Спортивные игры». Футбол.</b> Правила игры в мини-футбол		0	1	20.03	<a href="#">мини-футбол. основные правила игры -</a>
53	<b>Модуль «Спортивные игры». Футбол.</b> Игровая деятельность по правилам классического футбола		0	1	22.03	<a href="#">футбол. основные правила игры -</a>
54	<b>Модуль «Спорт»</b> История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.		0	0	03.04	<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>
55	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		0	1	05.04	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
56	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90		0	1	10.04	<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		0	1	12.04	<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из		0	1	17.04	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища</a>



	положения лежа на спине					<a href="#">из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения. Бег на 30 м.		0	1	19.04	<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м		0	1	24.04	<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		0	1	26.04	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		0	1	03.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
63	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание мяча весом 150г		0	1	10.05	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м		0	1	15.05	<a href="#">Бег на 1500 м,</a>
65	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		0	1	17.05	<a href="#">Кросс 3 км -</a>
66	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ		0	1	22.05	<a href="#">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
67	<b>Модуль «Спорт»</b> Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники		1	0	24.05	<a href="#">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>

	выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			4	63	67	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 «А» класса. Программа будет выполнена за 67 часов (08.05.2025)**

**УЧИТЕЛЬ: Щербакова Т.Н.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -.r</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деят-ть	5	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	<a href="#">физкультурно-оздоровительная деятельность -</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	<a href="#">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	0	0	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	<a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="#">Презентация на тему: "Волейбол"   Презентация к уроку по физкультуре</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕтехникефутбола</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	0	0	<a href="#">Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО   Учебно-методический материал по физкультуре</a>
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

# Поурочное планирование 9«А» КЛАСС

Учитель: Щербакова Т.Н.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б. Здоровье и здоровый образ жизни.	05.09	0	0		<a href="#">Физическая культура - - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Туристические походы как форма активного отдыха. Бег на короткие дистанции 30м.	06.09	0	1		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Измерение функциональных резервов организма. Бег на короткие дистанции 60 м.	12.09	0	1		<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Занятия физической культурой и режим питания. Бег на короткие дистанции 60 м.	13.09	0	1		<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения для снижения избыточной массы тела Челночный бег 3*10м	19.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Челночный бег 3*10м	20.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег на средние дистанции. Игры.	26.09	0	1		<a href="#">Бег на средние дистанции -</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Банные процедуры. Бег 2000м Бег на длинные дистанции.	27.09	0	1		<a href="https://profilaktika.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktika.ru/for-population/profilaktik</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	03.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>

10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	04.10	0	1		<a href="#">Материалы к уроку по теме: «Самостоятельная подготовка к выполнению требований ГТО» (multiurok.ru)</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание мяча весом 150г	10.10	0	1		<a href="#">Метание мяча 150г - поиск</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в длину «прогнувшись»	11.10	0	1		<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	17.10	0	1		<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину «согнув ноги».	18.10	0	1		<a href="#">Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". 7-9 класс -</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	24.10	0	1		<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту.	25.10	0	1		<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по Т.Б. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	07.11	0	0		<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	08.11	0	1		<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	14.11	0	1		<a href="#">Комбинация на гимнастическом бревне -</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	15.11	0	1		<a href="#">Комбинация на параллельных брусьях -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Длинный кувырок с разбега	21.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика»</b>	22.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация</a>

	Кувырок назад в упор.					<a href="#">девушки 7 - 8 классы -</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации	28.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация юноши</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.	29.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
25	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.	05.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.	06.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	12.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	19.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	20.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	26.12	0	1		<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье"</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	27.12	0	1		<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Инструктаж по Т.Б. Правила поведения при спорт играх.	09.01	0	0		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
34	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча.	10.01	0	1		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>

35	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и передачи мяча на месте.	16.01	0	1		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
36	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и передачи мяча в движении.	17.05	0	1		<a href="#">Передача с отскоком мяча от пола</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и передачи мяча в движении.	23.01	0	1		<a href="#">Передача с отскоком мяча от пола</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и броски мяча на месте.	24.01	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча в прыжке	30.01	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча в прыжке	31.01	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча после ведения	06.02	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
42	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча после ведения	07.02	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Подачи мяча в разные зоны площадки	13.02	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
44	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Приёмы и передачи мяча.	14.02	0	1		<a href="#">Прямой нападающий удар - поиск</a>
45	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	20.02	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>

46	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	21.02	0	1		<a href="#">Волейбол.Блокирование мяча. -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Тактические действия в защите	27.02	0	1		<a href="#">Групповые тактические действия в защите -</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Тактические действия в нападении	28.02	0	1		<a href="#">Групповые тактические действия в нападении -</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	06.03	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
50	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	07.03	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Блокировка. Ведение мяча.	13.03	0	1		<a href="#">Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. -</a>
52	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Остановка и удары по мячу с места.	14.03	0	1		<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
53	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Остановка мяча и удары по мячу в движении. Игровая деятельность.	20.03	0	1		<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
54	<b>Модуль «Спорт»</b> Возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	21.04	0	0		<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>
55	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	03.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
56	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	04.04	0	1		<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>



57	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	10.04	0	1		<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	11.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	17.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения . Бег на 30м	18.04	0	1		<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	24.04	0	1		<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	25.04	0	1		<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
63	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	02.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	15.05	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
65	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание спортивного снаряда (500),(700).	16.05	0	1		<a href="#">Метание</a>
66	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание мяча весом 150г	22.05	0	1		<a href="#">Метание</a>
67	<b>Модуль «Спорт»</b> Рывок гири 16 кг.	23.05	0	1		<a href="#">Бег</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	61		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 «Б» класса. Программа будет выполнена за 69 часов**

**УЧИТЕЛЬ: Прядкина Н.В.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -.r</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деят-ть	5	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	<a href="#">физкультурно-оздоровительная деятельность -</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика)	16	0	0	<a href="#">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	0	0	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	<a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="#">Презентация на тему: "Волейбол"   Презентация к уроку по физкультуре</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕтехникефутбола</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	0	0	<a href="#">Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО   Учебно-методический материал по физкультуре</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64	

# Поурочное планирование 9«Б» КЛАСС

Учитель: Прядкина Н.В.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б. Здоровье и здоровый образ жизни.	04.09	0	0		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Туристические походы как форма активного отдыха. Бег на короткие дистанции 30м.	07.09	0	1		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Измерение функциональных резервов организма. Бег на короткие дистанции 60 м.	11.09	0	1		<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Занятия физической культурой и режим питания. Бег на короткие дистанции 60 м.	14.09	0	1		<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения для снижения избыточной массы тела Челночный бег 3*10м	18.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Челночный бег 3*10м	21.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег на средние дистанции. Игры.	25.09	0	1		<a href="#">Бег на средние дистанции -</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Банные процедуры. Бег 2000м Бег на длинные дистанции.	28.09	0	1		<a href="https://profilaktika.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktika.ru/for-population/profilaktik</a>

9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	02.09	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	05.09	0	1		<a href="#">Материалы к уроку по теме: «Самостоятельная подготовка к выполнению требований ГТО» (multiurok.ru)</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание мяча весом 150г	09.09	0	1		<a href="#">Метание мяча 150г - поиск</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в длину «прогнувшись»	12.09	0	1		<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	16.09	0	1		<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину «согнув ноги».	19.09	0	1		<a href="#">Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". 7-9 класс -</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	23.09	0	1		<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту.	26.09	0	1		<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по Т.Б. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	06.11	0	0		<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	09.11	0	1		<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	13.11	0	1		<a href="#">Комбинация на гимнастическом бревне -</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	16.11	0	1		<a href="#">Комбинация на параллельных брусьях -</a>

21	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Длинный кувырок с разбега	20.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Кувырок назад в упор.	23.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации	27.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация юноши</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.	30.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
25	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.	04.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.	07.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	11.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	18.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	21.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	25.12	0	1		<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье"</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	28.12	0	1		<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>

33	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Инструктаж по Т.Б. Правила поведения при спорт играх.	11.01	0	0		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
34	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча.	15.01	0	1		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и передачи мяча на месте.	18.01	0	1		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
36	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и передачи мяча в движении.	22.05	0	1		<a href="#">Передача с отскоком мяча от пола</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и передачи мяча в движении.	25.01	0	1		<a href="#">Передача с отскоком мяча от пола</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и броски мяча на месте.	29.01	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча в прыжке	31.01	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча в прыжке	05.02	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча после ведения	08.02	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
42	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча после ведения	12.02	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Подачи мяча в разные зоны площадки	15.02	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>

44	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Приёмы и передачи мяча.	19.02	0	1		<a href="#">Прямой нападающий удар - поиск</a>
45	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	22.02	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
46	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	26.02	0	1		<a href="#">Волейбол.Блокирование мяча. -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Тактические действия в защите	28.02	0	1		<a href="#">Групповые тактические действия в защите -</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Тактические действия в нападении	05.03	0	1		<a href="#">Групповые тактические действия в нападении -</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	08.03	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
50	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	12.03	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Блокировка. Ведение мяча.	15.03	0	1		<a href="#">Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. -</a>
52	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Остановка и удары по мячу с места.	19.03	0	1		<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
53	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Остановка мяча и удары по мячу в движении. Игровая деятельность.	22.03	0	1		<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>

54	<b>Модуль «Спорт»</b> Возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	02.04	0	0		<a href="http://multiurok.ru">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>
55	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	05.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
56	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	09.04	0	1		<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	12.04	0	1		<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	16.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	19.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения . Бег на 30м	23.04	0	1		<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	26.04	0	1		<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	30.04	0	1		<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
63	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	03.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	07.05	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>



65	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание спортивного снаряда (500),(700).	10.05	0	1		<a href="#">Метание</a>
66	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание мяча весом 150г	14.05	0	1		<a href="#">Метание</a>
67	<b>Модуль «Спорт»</b> Рывок гири 16 кг.	17.05	0	1		<a href="#">Бег</a>
68	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника Бег 2000м.	21.05	0	1		<a href="#">Бег</a>
69	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	24.05	0	1		<a href="#">Кросс 3 км -</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	65		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 «В» класса. Программа будет выполнена за 66 часов (08.05.2025)**

**УЧИТЕЛЬ: Щербакова Т.Н.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -.r</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деят-ть	5	0	0	<a href="#">Физическая культура - класс -</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	<a href="#">физкультурно-оздоровительная деятельность -</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	<a href="#">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	0	0	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	<a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	<a href="#">Презентация на тему: "Волейбол"   Презентация к уроку по физкультуре</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	<a href="#">#Футбол #ОБУЧЕНИЕтехникефутбола</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	0	0	<a href="#">Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО   Учебно-методический материал по физкультуре</a>
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

# Поурочное планирование 9«В» КЛАСС

Учитель: Щербакова Т.Н.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б. Здоровье и здоровый образ жизни.	03.09	0	0		<a href="#">Физическая культура - - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Туристические походы как форма активного отдыха. Бег на короткие дистанции 30м.	06.09	0	1		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Измерение функциональных резервов организма. Бег на короткие дистанции 60 м.	10.09	0	1		<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Занятия физической культурой и режим питания. Бег на короткие дистанции 60 м.	13.09	0	1		<a href="#">Бег на 60 м с низкого старта. 7-9 класс -)</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения для снижения избыточной массы тела Челночный бег 3*10м	17.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Челночный бег 3*10м	20.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег на средние дистанции. Игры.	24.09	0	1		<a href="#">Бег на средние дистанции -</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Баньные процедуры. Бег 2000м Бег на длинные дистанции.	27.09	0	1		<a href="https://profilaktika.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktika.ru/for-population/profilaktik</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	01.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>

10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	04.10	0	1		<a href="#">Материалы к уроку по теме: «Самостоятельная подготовка к выполнению требований ГТО» (multiurok.ru)</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание мяча весом 150г	08.10	0	1		<a href="#">Метание мяча 150г - поиск</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в длину «прогнувшись»	11.10	0	1		<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	15.10	0	1		<a href="#">Пивоваров Е В Прыжок в длину с разбега Легкая атлетика 8 класс -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину «согнув ноги».	18.10	0	1		<a href="#">Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". 7-9 класс -</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	22.10	0	1		<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту.	25.10	0	1		<a href="#">"Прыжок в длину с места толчком двумя ногами" -</a>
17	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по Т.Б. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	08.11	0	0		<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	12.11	0	1		<a href="#">Комбинация на перекладине -</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	15.11	0	1		<a href="#">Комбинация на гимнастическом бревне -</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	19.11	0	1		<a href="#">Комбинация на параллельных брусьях -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Длинный кувырок с разбега	22.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация девушки 7 - 8 классы -</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика»</b>	26.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация</a>

	Кувырок назад в упор.					<a href="#">девушки 7 - 8 классы -</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации	29.11	0	1		<a href="#">Акробатическая комбинация юноши</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.	03.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
25	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.	06.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Акробатические комбинации.	10.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	13.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	20.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	24.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	27.12	0	1		<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье"</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	10.01	0	1		<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
33	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Инструктаж по Т.Б. Правила поведения при спорт играх.	14.01	0	0		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
34	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча.	17.01	0	1		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча</a>

						<a href="#">одной рукой снизу -</a>
35	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и передачи мяча на месте.	21.01	0	1		<a href="#">Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу -</a>
36	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и передачи мяча в движении.	24.05	0	1		<a href="#">Передача с отскоком мяча от пола</a>
37	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и передачи мяча в движении.	28.01	0	1		<a href="#">Передача с отскоком мяча от пола</a>
38	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приёмы и броски мяча на месте.	31.01	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
39	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча в прыжке	04.02	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
40	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча в прыжке	07.02	0	1		<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
41	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча после ведения	11.02	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
42	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Приемы и броски мяча после ведения	14.02	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
43	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Баскетбол.</b> Подачи мяча в разные зоны площадки	18.02	0	1		<a href="#">Остановка с мячом, повороты на месте. Броски мяча в корзину со штрафной зона -</a>
44	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Приёмы и передачи мяча.	21.02	0	1		<a href="#">Прямой нападающий удар - поиск</a>
45	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Игровая деятельность с	25.02	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>

	использованием разученных технических приёмов.					
46	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	28.02	0	1		<a href="#">Волейбол.Блокирование мяча. -</a>
47	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Тактические действия в защите	04.03	0	1		<a href="#">Групповые тактические действия в защите -</a>
48	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Тактические действия в нападении	07.03	0	1		<a href="#">Групповые тактические действия в нападении -</a>
49	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Волейбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	11.03	0	1		<a href="#">Техника игры и технические приемы в волейболе - поиск</a>
50	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	14.03	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
51	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Блокировка. Ведение мяча.	18.03	0	1		<a href="#">Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. -</a>
52	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Остановка и удары по мячу с места.	21.03	0	1		<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
53	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол.</b> Остановка мяча и удары по мячу в движении. Игровая деятельность.	04.04	0	1		<a href="#">Остановка мяча внутренней стороной стопы -</a>
54	<b>Модуль «Спорт»</b> Возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	08.04	0	0		<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>
55	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	11.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>

56	<b>Модуль «Спорт»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	15.04	0	1		<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	18.04	0	1		<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	22.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине	25.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения . Бег на 30м	29.04	0	1		<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	02.05	0	1		<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	06.05	0	1		<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с</a>
63	<b>Модуль «Спорт»</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	13.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	16.05	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
65	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание спортивного снаряда (500),(700).	20.05	0	1		<a href="#">Метание</a>
66	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание мяча весом 150г	23.05	0	1		<a href="#">Метание</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>0</b>	<b>60</b>		



# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals>

Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах. <http://www.libsport.ru/>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>

раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>