

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Администрация МО « Кузоватовский район»**

**МБОУ СШ № 1 р.п. Кузоватово**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СШ № 1  
р.п. Кузоватово

---

О.Н.Мартьянова  
Приказ № 127/2  
от «07» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6011503)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 7 классов

**р.п. Кузоватово 2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. 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». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

Общее число часов, выделенных для изучения физической культуры в 5-7 классах – 306 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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



Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

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

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 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 ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0,5	0	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0,5	0	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
Итого по разделу		0,5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»).	30	2	28	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

2.2	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры »)	8	2	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры	12	2	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
2.4	Гимнастика (модуль «Гимнастика»).	15	3	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
2.5	Модуль «Зимние виды спорта».	16	1	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	16	2	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
2.7	Модуль "Спорт"	3	1	2	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		100			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	89	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0,5	0	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0,5	0	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
Итого по разделу		0,5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»).	30	2	28	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
2.2	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры »)	8	1	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>



2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры	12	2	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
2.4	Гимнастика (модуль «Гимнастика»).	15	3	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
2.5	Модуль «Зимние виды спорта».	16	1	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	16	2	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
2.7	Модуль "Спорт"	3	1	2	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		100			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	89	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0,5	0	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0,5	0	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
Итого по разделу		0,5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»).	30	2	28	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

2.2	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры »)	8	2	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры	12	2	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
2.4	Гимнастика (модуль «Гимнастика»).	15	3	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
2.5	Модуль «Зимние виды спорта».	16	1	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	16	2	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
2.7	Модуль "Спорт"	3	1	2	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		100			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	89	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура в основной школе	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
3	Виды легкой атлетики. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
4	Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
5	Зачет – бег 30 м.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
6	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
7	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
8	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега – зачет.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
9	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
10	Бег на длинные дистанции с равномерной	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	скоростью передвижения с высокого старта.					<a href="#">9/5</a>
11	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
12	Зачет бег 1000 м.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
13	Прыжки в длину с места	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
14	Прыжки в длину с места	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
15	Прыжки в длину с места на результат	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
16	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
17	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»-зачет	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
19	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
20	Ведение мяча стоя на месте	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
21	Ведение мяча в движении	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
22	Ведение мяча в движении	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
23	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
24	Ведение мяча на месте и в движении «по	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

	прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.					<a href="#">9/5</a>
25	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
26	Технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
27	Технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
28	Режим дня и его значение для современного школьника.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
29	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
30	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
31	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
32	Кувырок назад в группировке	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
33	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
34	Опорные прыжки	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
35	Опорные прыжки	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
36	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
37	Упражнения на гимнастической лестнице	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
38	Упражнения на гимнастической скамейке	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">9/5</a>
39	Акробатическая комбинация	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
40	Акробатическая комбинация	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
41	Акробатическая комбинация	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
42	Акробатическая комбинация	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
43	Акробатическая комбинация	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
44	Акробатическая комбинация	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
45	Акробатическая комбинация	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
46	Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
47	Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
48	Упражнения ритмической гимнастики.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
49	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
52	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
53	Повороты на лыжах переступанием на	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	месте и в движении по учебной дистанции					<a href="#">9/5</a>
54	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
55	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
56	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
57	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
58	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
59	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
60	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
61	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
62	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
63	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
64	Техника безопасности на уроках.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
65	Прямая нижняя подача мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>



						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">9/5</a>
66	Прямая нижняя подача мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
67	Приём и передача мяча снизу	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
68	Приём и передача мяча снизу	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
69	Приём и передача мяча сверху	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
70	Приём и передача мяча сверху	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
71	Технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
72	Технические действия с мячом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
73	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
74	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
75	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
76	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
77	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
78	Ранее разученные технические действия с	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.					<a href="#">9/5</a>
79	Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
80	Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
81	Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
82	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
83	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
84	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
85	Техника метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
86	Техника метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
87	Техника метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
88	Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
89	Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
90	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">9/5</a>
91	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
92	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
93	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
94	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
95	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
96	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
97	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
98	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
99	Обводка мячом ориентиров	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
100	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
101	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
102	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	89		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
4	Спринтерский бег	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
6	Гладкий равномерный бег	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
7	Гладкий равномерный бег	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
8	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
9	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>

	разбега способом «перешагивание»					<a href="#">9/6</a>
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	-	-1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
14	Зачет-прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
15	Метание малого мяча на дальность	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
16	Метание малого мяча на дальность	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
17	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
19	Передвижение в стойке баскетболиста	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
20	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
21	Остановка двумя шагами и прыжком	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
22	Упражнения в ведении мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>

23	Упражнения в ведении мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
24	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
26	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
27	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
28	Составление дневника физической культуры.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
29	Акробатические комбинации	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
30	Акробатические комбинации	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
31	Акробатические комбинации	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
32	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
33	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
34	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
35	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
36	Упражнения на низком гимнастическом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>

	бревне					<a href="#">9/6</a>
37	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
38	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
39	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
40	Лазание по канату в три приема	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
41	Лазание по канату в три приема	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
42	Лазание по канату в три приема	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
43	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
44	Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
45	Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
46	Упражнения ритмической гимнастики	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
47	Упражнения ритмической гимнастики. Освоение правил и техники выполнения	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>

	норматива комплекса ГТО					<a href="#">9/6</a>
48	Упражнения ритмической гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
49	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
52	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
53	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
54	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
55	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
56	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
57	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
58	Передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>



59	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
60	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
61	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
62	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
63	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
64	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
65	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
68	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
69	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>

71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
72	Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
73	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
74	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
75	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
76	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
77	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
78	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
79	Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
80	Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
81	Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
82	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
83	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
84	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
85	Техника метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
86	Техника метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
87	Техника метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
88	Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
89	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
90	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
91	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
92	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
93	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	-	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>

94	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
95	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
96	Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
97	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
98	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
99	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
100	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	89		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. ТБ на уроках физической культуры.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
2	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
3	Бег на короткие и средние дистанции	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
5	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - зачет	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
8	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

9	Метание малого мяча на дальность	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
10	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
11	Метание малого мяча на дальность– зачет.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
12	Эстафетный бег	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
13	Эстафетный бег	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
14	Эстафетный бег	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
15	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. 1500 м	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
17	Прыжки с разбега в высоту	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
18	Прыжки с разбега в длину	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
19	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
20	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
21	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

22	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
23	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
24	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
25	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
27	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
28	Акробатические комбинации	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
29	Акробатические комбинации	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
30	Акробатические комбинации	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
31	Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
32	Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
33	Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

34	Стойка на голове с опорой на руки	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
35	Стойка на голове с опорой на руки	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
36	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
37	Комбинация на гимнастическом бревне	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
38	Комбинация на гимнастическом бревне	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
39	Комбинация на гимнастическом бревне	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
40	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
42	Лазанье по канату в два приёма	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
43	Лазанье по канату в два приёма	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
44	Упражнения на развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>



45	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
46	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
47	Упражнения ритмической гимнастики. Комплекс упражнений степ-аэробики.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
48	Упражнения ритмической гимнастики. Комплекс упражнений степ-аэробики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
49	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
50	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
51	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
52	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
53	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
54	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

	одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции					
55	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
56	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
57	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
58	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
59	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
60	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
61	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
62	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
63	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
64	Техника безопасности на уроках волейбола.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
65	Верхняя прямая подача мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

66	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
67	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
68	Перевод мяча за голову	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
69	Перевод мяча за голову	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
72	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
73	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
74	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
75	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
76	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
77	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
78	Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
79	Техника бега на короткие дистанции.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

	Развитие быстроты.					<a href="#">9/7</a>
80	Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
81	Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
82	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
83	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
84	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
85	Техника метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
86	Техника метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
87	Техника метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
88	Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
89	Техника эстафетного бега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

90	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
91	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
92	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
93	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
94	Тактические действия при выполнении углового удара	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
95	Тактические действия при выполнении углового удара	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
96	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
97	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
98	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
99	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
100	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
101	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
102	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

	испытаний (тестов) 4 ступени)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	13	89			

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

Физическая культура, 5-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская  
Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский  
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство  
Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я.,  
ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова  
Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.r>