

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Приморского края**

**Администрация Уссурийского городского округа**

**МБОУ СОШ №130**

**РАССМОТРЕНО**

Педсовет

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Суляндзига А.В.  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Сажкова А.С.  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3033944)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Уссурийск 2023**

## **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: 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех 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 руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

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

Бадминтон. Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения на различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различных траекторий открытой и закрытой пропуска ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). Упражнения общей физической подготовки.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах 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 физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

Метание детского (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 уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

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.

Бадминтон. Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских). Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

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 «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.

Бадминтон. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов. Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Упражнения общей физической подготовки.

##### 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 «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.

Бадминтон. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в бадминтон по правилам. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения общей физической подготовки.

Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики и 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 «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.

Бадминтон. Техничко-тактические действия в нападении. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики и 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 (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся,

раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «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 ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном

темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого 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.

Бадминтон.

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 валану. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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



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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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;

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»;

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);

бадминтон (владение ракеткой, подача, приём и передача волана).

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

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

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

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

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

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

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);

бадминтон (владение ракеткой, передвижение с разной скоростью, с ускорением в разных направлениях, удар по волану, 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 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;

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);

бадминтон (короткие, средние и длинные передачи волана, 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 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;

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);

бадминтон (удары по волану, 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;

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

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, бадминтон, 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            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                          | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |                  |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности                  | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность             | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                      | 0                |   |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")            | 15               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")      | 0                |   |
| 2.4  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |

|                                     |   |    |   |
|-------------------------------------|---|----|---|
| 2.5                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 15 | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a>   |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 0  |   |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 14 | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2.8                                 | Спортивные игры. Бадминтон (модуль спортивные игры)                           | 7  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a>   |
| Итого по разделу                    |   | 65 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |   |

## 6 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                |
|--|---|------------------|---|
|  |   | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                          | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |                  |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности                  | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность             | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                      | 0                |   |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")            | 15               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")      | 0                |   |
| 2.4  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |

|                                     |   |    |   |
|-------------------------------------|---|----|---|
| 2.5                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 15 | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a>   |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 0  |   |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 14 | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2.8                                 | Спортивные игры. Бадминтон (модуль "Спортивные игры")                         | 7  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a>   |
| Итого по разделу                    |   | 65 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |   |

## 7 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                |
|--|---|------------------|---|
|  |   | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                          | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |                  |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности                  | 1                |   |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность             | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                      | 0                |   |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")            | 15               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")      | 0                |   |
| 2.4  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |

|                                     |   |    |   |
|-------------------------------------|---|----|---|
| 2.5                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 15 | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a>   |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 0  |   |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 14 | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2.8                                 | Спортивные игры. Бадминтон (модуль "Спортивные игры")                         | 7  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a>   |
| Итого по разделу                    |   | 65 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |   |

## 8 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                |
|--|---|------------------|---|
|  |   | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                          | 1                |   |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |                  |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности                  | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность             | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                      | 0                |   |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")            | 15               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")      | 0                |   |
| 2.4  | Плавание (модуль "Плавание")                          | 0                |   |
| 2.5  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |

|                                     |   |    |   |
|-------------------------------------|---|----|---|
| 2.6                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 15 | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a>   |
| 2.7                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 0  |   |
| 2.8                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 14 | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2.9                                 | Спортивные игры. Бадминтон (модуль "Спортивные игры")                         | 7  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a>   |
| Итого по разделу                    |   | 65 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |   |



## 9 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                |
|--|---|------------------|---|
|  |   | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                          | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |                  |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности                  | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность             | 1                | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                      | 0                |   |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")            | 15               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")      | 0                |   |
| 2.4  | Плавание (модуль "Плавание")                          | 0                |   |
| 2.5  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> |

|                                     |   |    |   |
|-------------------------------------|---|----|---|
| 2.6                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 15 | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a>   |
| 2.7                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 0  |   |
| 2.8                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 14 | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2.9                                 | Спортивные игры. Бадминтон (модуль "Спортивные игры")                         | 7  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a>   |
| Итого по разделу                    |   | 65 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы   |
|-------|---|------------------|---------------|--|
|       |   | Всего            |               |  |
| 1     | Физическая культура в основной школе.<br>Высокий, бег с ускорением 30-40 м.<br>Инструктаж по ТБ               | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2     | Организация и проведение самостоятельных занятий. Низкий старт, бег с ускорением 30 м.<br>Инструктаж по ТБ.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 3     | Низкий старт. Бег с ускорением 60 м.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 4     | Прыжок в длину с места Обучение отталкиванию.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 5     | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места. Обучение мягкому приземлению. | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 6     | Бег 500 м. Метание малого мяча.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 7     | Метание малого мяча. 6-минутный бег.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 8     | Метание малого мяча на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 9     | Бег на 1000 м. Игра «Лапта».  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 10 | Эстафетный бег. Игра «Лапта».  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 11 | Специальные прыжковые упражнения.<br>Прыжок в длину с разбега.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 12 | Бег 1500 м.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 13 | Бег 2000 м на выносливость.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 14 | Обучение прыжку в высоту способом перешагивания.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 15 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 16 | Подвижные игры. Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 17 | Стойка волейболиста и передвижение игрока. Верхняя передача мяча.<br>Инструктаж по ТБ.                   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 18 | Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 19 | Стойка и передвижение игрока.<br>Перемещение в стойке приставными шагами, спиной.                        | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 20 | Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 21 | Стойка и передвижение игрока.<br>Перемещение в стойке приставными шагами, спиной. Верхняя передача мяча. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 22 | Верхняя передача мяча. Игра в пионербол. Развитие координационных качеств.                          | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 23 | Учебная игра «Пионербол». Силовые упражнения.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 24 | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 25 | Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 26 | Учебная игра «Пионербол». Силовые упражнения.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 27 | Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 28 | Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 29 | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 30 | Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 31 | Учебная игра «Пионербол». Силовые упражнения.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 32 | Подвижные игры. Силовые упражнения.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 33 | Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 34 | Перемещение по площадке в четыре точки. Упражнения специальной физической подготовки. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 35 | Техника выполнения ударов на сетке  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 36 | Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.          | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 37 | Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.                         | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 38 | Техника «перевода» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 39 | Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.                         | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 40 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Правила ТБ при игре в баскетбол. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 41 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.               | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 42 | Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках.                       | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 43 | Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.                     | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 44 | Обучение остановке в два шага. Совершенствование бросков мяча в                       | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | кольцо двумя руками от головы и одной рукой от плеча.                                      |   |  |  |
| 45 | Учебная игра «Баскетбол».<br>Терминология баскетбола.                                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 46 | Стойка и передвижение игрока.<br>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 47 | Стойки и передвижения игрока.<br>Вырывание и выбивание мяча.                               | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 48 | Учебная игра «Баскетбол».<br>Терминология баскетбола.                                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 49 | Броски мяча в кольцо с разного расстояния. Игра баскетбол.                                 | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 50 | Учебная игра «Баскетбол».<br>Терминология баскетбола.                                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 51 | Бросок двумя руками снизу в движении.<br>Игра в мини-баскетбол.                            | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 52 | Учебная игра «Баскетбол».<br>Терминология баскетбола.                                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 53 | Подвижные игры. Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 54 | Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивания.                       | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 55 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча. 6-минутный бег. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бег на 1000 м.                | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафетный бег. Игра «Лапта». | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500 м. Подвижные игры  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000 м на выносливость. Подвижные игры                                    | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 500 метров. Подвижные игры  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м. Игра «Лапта».                  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |



|                                     |   |    |  |  |
|-------------------------------------|---|----|--|--|
| 65                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60 м. Игра «Лепта». | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 66                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. Эстафеты.                               | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 67                                  | правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10. Подвижные игры.                             | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 68                                  | Силовые упражнения. Игра "Лепта"  | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |  |  |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы   |
|-------|---|------------------|---------------|--|
|       |   | Всего            |               |  |
| 1     | Возрождение Олимпийских игр. Высокий старт, бег с ускорением 30-40 м. Инструктаж по ТБ.                                   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2     | Физическая подготовка человека. Низкий старт, бег с ускорением 30 м. Инструктаж по ТБ.                                    | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 3     | Основные показатели физической нагрузки. Низкий старт. Бег с ускорением 60 м.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 4     | Упражнения для профилактики нарушений осанки. Прыжок в длину с места Совершенствование отталкиванию, мягкому приземлению. | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 5     | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 6     | Бег 500 м. Метание малого мяча.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 7     | Метание малого мяча. 6-минутный бег.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 8     | Метание малого мяча. Равномерный бег до 1.3 км.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 9     | Бег на 1000 м. Игра «Лапта»   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 10 | Специальные прыжковые упражнения.<br>Прыжок в длину с разбега.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Игра<br>«Лапта».   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 12 | Бег 1500 м.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 13 | Бег 2000 м на выносливость.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 14 | Бег по пересеченной местности. Полоса<br>препятствия   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 15 | Прыжок в высоту с разбега способом<br>перешагивания. Спец. прыжковые<br>упражнения                             | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 16 | Подвижные игры. Силовые<br>упражнения.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 17 | Стойка волейболиста и передвижение<br>игрока. Верхняя передача мяча.<br>Инструктаж по ТБ.                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 18 | Стойка и передвижение игрока.<br>Перемещение в стойке приставными<br>шагами, спиной. Верхняя передача<br>мяча. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 19 | Верхняя передача мяча. Игра в<br>пионербол. Развитие координационных<br>качеств.                               | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 20 | Стойка и передвижение игрока.<br>Перемещение в стойке приставными<br>шагами, спиной.                           | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 21 | Учебная игра «Пионербол». Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 22 | Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 23 | Учебная игра «Пионербол». Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 24 | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.             | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 25 | Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.                                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 26 | Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.                                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 27 | Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 28 | Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 29 | Учебная игра «Пионербол». Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 30 | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.             | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 31 | Учебная игра «Пионербол». Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 32 | Подвижные игры. Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 33 | Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры.      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 34 | Перемещение по площадке в четыре точки. Упражнения специальной физической подготовки.                    | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 35 | Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки.                | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 36 | Совершенствование техники передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.           | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 37 | Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 38 | Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки.                | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 39 | Совершенствование техники передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.           | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 40 | Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 41 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила ТБ при игре в баскетбол. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 42 | Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 43 | Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 44 | Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 45 | Совершенствование остановки в два шага. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от головы и одной рукой от плеча. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 46 | Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 47 | Стойка и передвижения игрока.<br>Ведение мяча с изменением скорости.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 48 | Ведение мяча с изменением скорости.<br>Бросок двумя руками снизу в движении.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 49 | Бросок двумя руками снизу в движении.<br>Игра в мини-баскетбол.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 50 | Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 51 | Стойка и передвижения игрока.<br>Ведение мяча с изменением скорости.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 52 | Ведение мяча с изменением скорости.<br>Бросок двумя руками снизу в движении.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 53 | Бросок двумя руками снизу в движении.<br>Игра в мини-баскетбол.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 54 | Учебная игра «Баскетбол».<br>Терминология баскетбола.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 55 | Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивания.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 56 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 6-8 м. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Полоса препятствия с 4-5 препятствиями. Подвижные игры   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекс ГТО: Бег 1500 м. Подвижные игры  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000 м на выносливость.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|                                     |   |    |  |  |
|-------------------------------------|---|----|--|--|
| 63                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 500 метров.                                   | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 64                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м.    | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 65                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60 м. | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 66                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты                     | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 67                                  | Совершенствование отталкиванию в прыжке в длину с места.  | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 68                                  | Подвижные игры. Силовые упражнения.   | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |  |  |



## 7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы   |
|-------|--|------------------|---------------|--|
|       |  | Всего            |               |  |
| 1     | Истоки развития олимпизма в России. Высокий старт, бег с ускорением 30-40 м. Инструктаж по ТБ.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2     | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Низкий старт, бег с ускорением 30 м. Инструктаж по ТБ. | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 3     | Планирование занятий технической подготовкой. Низкий старт. Бег с ускорением 60 м.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 4     | Прыжок в длину с места. Совершенствование отталкивания.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 5     | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 6     | Бег 500 м. Метание малого мяча.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 7     | Метание малого мяча. 6-минутный бег.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 8     | Метание малого мяча. Равномерный бег до 1.3 км.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 9     | Бег на 1000 м. Игра «Лапта».   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 10 | Эстафетный бег. Игра «Лапта».   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 11 | Специальные прыжковые упражнения.<br>Прыжок в длину с разбега.                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Лапта».   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 13 | Бег 1500 м.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 14 | Бег 2000 м на выносливость.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 15 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».                                 | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 16 | Подвижные игры. Силовые упражнения.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 17 | Стойка волейболиста и передвижение игрока. Верхняя передача мяча. Инструктаж по ТБ. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 18 | Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.                               | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 19 | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной.      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 20 | Верхняя передача мяча. Игра в волейбол.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 21 | Верхняя передача мяча. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.           | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 22 | Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.            | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 23 | Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 24 | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной. Верхняя передача мяча. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 25 | Верхняя передача мяча. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.                             | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 26 | Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 27 | Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 28 | Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 29 | Верхняя и нижняя передача. Прием мяча снизу.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 30 | Прием мяча сверху и снизу. Игра волейбол.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 31 | Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 32 | Подвижные игры. Силовые упражнения.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 33 | Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры.                   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 34 | Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов на сетке. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 35 | Совершенствование техники передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.                        | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 36 | Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 37 | Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 38 | Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов на сетке. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 39 | Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 40 | Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 41 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | прыжком. Правила ТБ при игре в баскетбол.  |   |  |  |
| 42 | Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 43 | Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 44 | Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 45 | Совершенствование остановки в два шага. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от головы и одной рукой от плеча. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 46 | Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 47 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 48 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 49 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 50 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 51 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 52 | Броски мяча в кольцо с разного расстояния. Игра баскетбол.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 53 | Учебная игра «Баскетбол». Терминология баскетбола.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 54 | Учебная игра «Баскетбол».<br>Терминология баскетбола.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Силовые упражнения. Совершенствование разбега в прыжках в высоту                              | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Силовые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».                       | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. 6-минутный бег.                               | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание малого мяча. Равномерный бег до 1 км. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 м.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 60 | Эстафетный бег. Игра «Ляпта».   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 61 | Бег 1500 м.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 62 | Бег 2000 м на выносливость.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|                                     |   |    |  |  |
|-------------------------------------|---|----|--|--|
| 63                                  | Прыжок в длину с разбега.   | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 64                                  | Бег 500 метров.   | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 65                                  | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м.                            | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 66                                  | Правила и техника выполнения норматива ГТО: Прыжок в длину с места.       | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 67                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 68                                  | Силовые упражнения. Игра «Лапта».   | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |  |  |

## 8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы   |
|-------|--|------------------|---------------|--|
|       |  | Всего            |               |  |
| 1     | Физическая культура в современном обществе. Высокий, бег с ускорением 30-40 м. Инструктаж по ТБ. | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2     | Низкий старт, бег с ускорением 30 м. Инструктаж по ТБ.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 3     | Низкий старт. Бег с ускорением 60 м.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 4     | Прыжок в длину с места. Совершенствование отталкивания и мягкого приземления.                    | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 5     | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места.                  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 6     | Метание малого мяча. Бег 500 м.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 7     | 6-минутный бег. Метание малого мяча.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 8     | Метание малого мяча. Равномерный бег до 1.3 км.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 9     | Бег на 1000 м. Игра «Лапта».   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 10    | Эстафетный бег. Игра «Лапта».  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |



|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 11 | Специальные прыжковые упражнения.<br>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».                 | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Лапта».   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 13 | Бег 2000 м.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 14 | Бег 3000 м на выносливость.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 15 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 16 | Подвижные игры. Силовые упражнения.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 17 | Стойка волейболиста и передвижение игрока. Верхняя передача мяча. Инструктаж по ТБ.                   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 18 | Верхняя передача мяча. Игра в волейбол.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 19 | Верхняя передача мяча. Игра в волейбол.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 20 | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной. Верхняя передача мяча. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 21 | Верхняя передача мяча. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.                             | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 22 | Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 23 | Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.          | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 24 | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в волейбол.                                    | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 25 | Верхняя передача мяча. Игра в волейбол.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 26 | Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 27 | Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 28 | Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 29 | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в волейбол.                                    | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 30 | Верхняя передача мяча. Игра в волейбол.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 31 | Учебная игра «Волейбол». Силовые упражнения.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 32 | Подвижные игры. Силовые упражнения.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 33 | Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 34 | Перемещение по площадке в четыре точки. Упражнения специальной физической подготовки.                    | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 35 | Совершенствование техники передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.           | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 36 | Совершенствование «перевода» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.          | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 37 | Одиночная игра. Упражнения специальной физической подготовки.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 38 | Совершенствование техники передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке.           | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 39 | Совершенствование «перевода» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.          | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 40 | Парная игра. Упражнения специальной физической подготовки.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 41 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила ТБ при игре в баскетбол. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 42 | Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 43 | Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 44 | Совершенствование передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 45 | Совершенствование остановки в два шага. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от головы и одной рукой от плеча. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 46 | Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 47 | Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 48 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 49 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 50 | Учебная игра «Баскетбол». Терминология баскетбола.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 51 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 52 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 53 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 54 | Учебная игра «Баскетбол». Терминология баскетбола.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 55 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивания.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:6-минутный бег.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча. Равномерный бег до 1 км.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание малого мяча. Игра «Лапта».                                    | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 6-8 м. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Силовые упражнения. Эстафетный бег. Игра «Лапта».   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000 м.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 62 | Бег 3000 м на выносливость.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 63 | Прыжок в длину с разбега.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|                                     |   |    |  |  |
|-------------------------------------|---|----|--|--|
| 64                                  | Бег 500 метров.   | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 65                                  | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м.                                | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 66                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 67                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м     | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 68                                  | Силовые упражнения. Игра «Лепта».   | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |  |  |

## 9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы   |
|-------|---|------------------|---------------|--|
|       |   | Всего            |               |  |
| 1     | Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег с ускорением 30-40 м.                         | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2     | Низкий старт, бег с ускорением 30 м.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 3     | Низкий старт. Бег с ускорением 60 м.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 4     | Челночный бег 3х10. Игра «Лапта».   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 5     | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.                                      | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 6     | Метание малого мяча.  | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 7     | Эстафетный бег. Игра «Лапта».   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 8     | 6-минутный бег.   | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 9     | Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом. | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 10    | Бег 500 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 6-8 м.                 | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 11    | Бег на 1000 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.                 | 1                |               | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 12 | Бег 2000 м.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 13 | Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 14 | Бег 3000 м на выносливость.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 15 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 16 | Подвижные игры. Силовые упражнения.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 17 | Ознакомление с разделом программы по волейболу и с правилами техники безопасности на занятиях.<br>Перемещения, передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 18 | Передача мяча сверху во встречных колоннах. Прием мяча снизу после перемещения. Прием снизу и передача сверху стоя на месте.                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 19 | Игра «Волейбол». Судейство игры.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху у сетки без перемещения. Прием снизу и нижняя, прямая подача.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 21 | Передача мяча двумя руками у сетки и через сетку. Прием снизу на месте и после перемещения. Нижняя, прямая подача.                                | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |



|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 22 | Игра «Волейбол». Судейство игры.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 23 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нижняя, прямая подача из-за лицевой линии. Прием снизу. Оценить передачу двумя руками сверху в парах через сетку. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 24 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Отбивания мяча кулаком через сетку. Контрольный норматив: передача мяча сверху у стены.                           | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 25 | Игра «Волейбол». Судейство игры.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 26 | Передачи сверху и прием снизу через сетку. Многократные передачи двумя руками над собой и перед собой.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 27 | Оценить нижнюю, прямую подачу. Многократные передачи над собой и приемов мяча снизу.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 28 | Передачи сверху и прием снизу через сетку. Многократные передачи двумя руками над собой и перед собой.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 29 | Игра «Волейбол». Судейство игры.<br>Удары   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 30 | Прямой нападающий удар и блокирование. Многократные передачи двумя руками нижним приемом.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 31 | Блокировка. Игра «Волейбол». Судейство игры.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 32 | Подвижные игры. Силовые контрольные упражнения.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 33 | Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 34 | Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки.              | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 35 | Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху.                               | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 36 | Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сбоку открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: закрытой стороной ракетки. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 37 | Прием атакующего удара Одиночная игра.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 38 | Прием атакующего удара Парная игра. Судейство.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 39 | Прием атакующего удара Одиночная игра.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 40 | Прием атакующего удара Парная игра. Судейство.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 41 | Совершенствование передвижения, остановки, ведению мяча бегом, ловли и передачи мяча. Повторение стойки баскетболиста, держания мяча, ведения мяча шагом, передача его двумя руками от груди, остановки | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 42 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест, ведение мяча бегом в среднем темпе. Передвижения, остановки, бросков мяча в кольцо.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 43 | Остановка в два шага. Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы и одной рукой от плеча.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 44 | Передвижения, остановки, ведения мяча бегом, ловли и передачи мяча, бросок мяча в кольцо. Остановка после ведения мяча бегом и передаче мяча одной рукой от груди.                                      | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 45 | Совершенствование остановки в два шага. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от головы и одной рукой от плеча.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 46 | Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 47 | Бросок мяча в корзину в движении. Остановка после ведения бегом и передача мяча одной рукой от груди, плеча.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 48 | Челночный бег с баскетбольным мячом.<br>Бросок мяча от плеча после ведения.<br>Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 49 | Штрафной бросок. Броски мяча в корзину, ранее изученными способами.<br>Игра в баскетбол.                                       | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 50 | Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 51 | Бросок мяча в корзину в движении.<br>Остановка после ведения бегом и передача мяча одной рукой от груди, плеча.                | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 52 | Челночный бег с баскетбольным мячом.<br>Бросок мяча от плеча после ведения.<br>Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 53 | Штрафной бросок. Броски мяча в корзину, ранее изученными способами.<br>Игра в баскетбол.                                       | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 54 | Учебная игра «Баскетбол».<br>Терминология баскетбола, судейство.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 55 | Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивания.        | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 56 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 57 | 6-минутный бег.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание малого мяча. Равномерный бег до 1 км. | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бег на 1000 м.                                | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000 м.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 3000 м на выносливость.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 62 | Прыжок в длину с разбега.   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 63 | Бег 500 метров. Игра «Лапта».   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 64 | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 60 м.  | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м   | 1 |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|                                     |   |    |  |  |
|-------------------------------------|---|----|--|--|
| 67                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 68                                  | Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом.             | 1  |  | <a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |  |  |

## **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, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

"Физическая культура" Программно-методическое сопровождение"  
Справочник учителя физической культуры Гринин Л.Е., Волкова -  
Алексеева Н.Е., Издательство: Учитель

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

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38%20-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38%20-) -

Коллекция цифровых образовательных ресурсов

- Сообщество учителей физической культуры на портале "Сеть творческих учителей"

[https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.aspx%3Fcat\\_no%3D22924%26tmpl%3Dcom](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.aspx%3Fcat_no%3D22924%26tmpl%3Dcom)

<https://urok.apkpro.ru/>

<https://www.gto.ru/>