

Министерство образования Омской области

Департамент образования Администрации города Омска

БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 6"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ Пронина Н.Е.

Протокол № 1

От "27 " 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по

_____ Сорокина А.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Нечаева Ю.Н.

Приказ № 174-од

от "30" 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2345529)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Омск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и

регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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 продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

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

	"Спортивные игры")				
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8		8	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.8.	Промежуточная аттестация за курс 5 класса	1	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	8	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10		10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.8.	Промежуточная аттестация за курс 6 класса	1	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	10	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр работы	Практ работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.6	Спортивные игры. Волейбол	8			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	(модуль "Спортивные игры")				
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11		11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.9.	Промежуточная аттестация за курс 85 класса	1	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	11	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.5	Спортивные игры. Баскетбол	8			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	(модуль "Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13		13	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.9.	Промежуточная аттестация за курс 9 класса	1	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	13	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе.	1			2.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Олимпийские игры древности.	1			9.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Режим дня.	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Наблюдение за физическим развитием.	1			16.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Определение состояния организма	1			18.09 (23.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Составление дневника по физической культуре. Упражнения утренней зарядки	1			30.09 (25.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			2.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1			7.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Упражнения на развитие гибкости.	1			9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

11	Упражнения на развитие координации.	1			14.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Упражнения на формирование телосложения. Бег на длинные дистанции	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Бег на длинные дистанции.	1			21.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Бег на короткие дистанции.	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
II Четверть						
15	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			11.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1			13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Метание малого мяча на дальность.	1			18.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Техника ловли мяча.	1			20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Техника ловли мяча.	1			25.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Техника передачи мяча.	1			27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Техника передачи мяча.	1			2.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

						fizkultura
23	Ведение мяча стоя на месте.	1			4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Ведение мяча стоя на месте.	1			9.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Ведение мяча в движении.	1			11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Ведение мяча в движении.	1			16.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места..	1			23.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Кувырок вперёд и назад в группировке.	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Упражнения на гимнастической лестнице.	1			13.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Кувырок назад из стойки на лопатках. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			20.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Повороты на лыжах способом переступания.	1			27.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

						fizkultura
35	Повороты на лыжах способом переступания.	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			3.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			10.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			17.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Прямая нижняя подача мяча	1			24.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Прямая нижняя подача мяча	1			26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Приём и передача мяча снизу	1			3.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Приём и передача мяча снизу	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Приём и передача мяча сверху	1			10.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

47	Приём и передача мяча сверху	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Технические действия с мячом.	1			17.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Технические действия с мячом	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
III четверть						
50	Технические действия с мячом.	1			31.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Технические действия с мячом.	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1			7.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			14.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Обводка мячом ориентиров.	1			21.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Промежуточная аттестация за курс 5 класса		1		23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.	1			28.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

59	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1			30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО.	1			5.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1			12.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			19.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			26.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 Б, В, Г КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы			Практические работы
1	Физическая культура в основной школе.	1			2.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1			5.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Олимпийские игры древности.	1			9.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Режим дня.	1			12.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Наблюдение за физическим развитием.	1			16.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Определение состояния организма.	1			19.09 (23.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Упражнения утренней. Составление дневника по физической культуре.	1			30.09 (26.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			3.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1			7.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

10	Упражнения на развитие гибкости.	1			10.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Упражнения на развитие координации.	1			14.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Упражнения на формирование телосложения. Бег на длинные дистанции	1			17.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Бег на длинные дистанции.	1			21.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Бег на короткие дистанции.	1			24.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
II четверть						
15	Бег на короткие дистанции.	1			7.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			11.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			14.11 (4.11)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Метание малого мяча на дальность.	1			18.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Техника ловли мяча.	1			21.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Техника ловли мяча.	1			25.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Техника передачи мяча.	1			28.11	https://

						kopilkaurokov.ru/ fizkultura
22	Техника передачи мяча.	1			2.12	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
23	Ведение мяча стоя на месте.	1			5.12	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
24	Ведение мяча стоя на месте.	1			9.12	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
25	Ведение мяча в движении.	1			12.12	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
26	Ведение мяча в движении.	1			16.12	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
27	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			19.12	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
28	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			23.12	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
29	Кувырок вперёд и назад в группировке.	1			26.12	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
30	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1			28.12	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
31	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1			13.01	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
32	Упражнения на гимнастической лестнице.	1			16.01	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
33	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			20.01	https:// kopilkaurokov.ru/

						fizkultura
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			23.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			27.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Повороты на лыжах способом переступания.	1			30.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Повороты на лыжах способом переступания.	1			3.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			6.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			10.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			13.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			17.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			20.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			24.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Прямая нижняя подача мяча	1			27.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Прямая нижняя подача мяча.	1			3.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

46	Приём и передача мяча снизу.	1			6.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Приём и передача мяча снизу.	1			10.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Приём и передача мяча сверху.	1			13.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Приём и передача мяча сверху.	1			17.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Технические действия с мячом.	1			20.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Технические действия с мячом	1			31.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Технические действия с мячом.	1			3.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Технические действия с мячом.	1			7.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1			10.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			14.04 (1.05)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			17.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Обводка мячом ориентиров.	1			21.04	https://kopilkaurokov.ru/

						fizkultura
58	Промежуточная аттестация за курс 5 класса	1	1		24.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1			28.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1			5.05 (8.05)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1			12.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			15.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			19.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1			22.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1			26.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1			3.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1			5.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Составление дневника физической культуры.	1			10.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Физическая подготовка человека.	1			12.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Основные показатели физической нагрузки.	1			17.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			19.09 (24.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Упражнения для профилактики нарушения	1			1.10 (26.09)	https://kopilkaurokov.ru/

	зрения. Упражнения для коррекции телосложения.					fizkultura
8	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1			3.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			8.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Спринтерский бег.	1			10.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Гладкий равномерный бег.	1			15.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Гладкий равномерный бег.	1			17.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			22.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			24.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
II четверть						
15	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1			5.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Передвижение в стойке баскетболиста. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1			7.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Передвижение в стойке баскетболиста.	1			12.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1			14.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

19	Остановка двумя шагами и прыжком.	1			19.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Упражнения в ведении мяча	1			21.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Упражнения в ведении мяча.	1			26.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			28.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			3.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			5.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1			10.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Акробатические комбинации.	1			12.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Акробатические комбинации.	1			17.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1			19.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			24.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			26.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Упражнения на невысокой	1			14.01	https://

	гимнастической перекладине.					kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			16.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			21.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			23.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			28.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Упражнения лыжной подготовки.	1			30.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			4.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			6.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			11.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			13.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			18.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			20.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Игровая деятельность с использованием	1			25.02	https://kopilkaurokov.ru/

	технических приёмов в подаче мяча.					fizkultura
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			27.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			4.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			6.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			11.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			13.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1			18.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			20.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			1.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1			3.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1			8.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1			10.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Промежуточная аттестация за курс 6 класса	1			15.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			17.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1			22.04.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			24.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	1		29.04 (1.05)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива	1			6.05 (8.05)	https://kopilkaurokov.ru/

	комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.					fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1			13.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			15.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			20.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			22.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы			Практические работы
1	Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Составление дневника физической культуры.	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Физическая подготовка человека.	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Основные показатели физической нагрузки.	1			18.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			18.09 (25.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для коррекции телосложения.	1			2.10 (25.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1			2.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

9	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Спринтерский бег.				9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Гладкий равномерный бег.	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Гладкий равномерный бег.	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
15	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1			6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1			6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Передвижение в стойке баскетболиста	1			13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Передвижение в стойке баскетболиста.	1			13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1			20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Остановка двумя шагами и прыжком.	1			20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Упражнения в ведении мяча	1			27.11	https://

						kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Упражнения в ведении мяча.	1			27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1			11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Акробатические комбинации.	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Акробатические комбинации.	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1			15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Передвижение одновременным	1			22.01	https://

	одношажным ходом.					kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Упражнения лыжной подготовки.	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Игровая деятельность с использованием технических	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/

	приёмов в подаче мяча.					fizkultura
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/

	спортивных нормативов 3-4 ступени.					fizkultura
57	Промежуточная аттестация за курс 6 класс				16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1	1		23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1			30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине .	1			30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 В КЛАСС

№ п/	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные
		Всег	Контрольные	Практические		

п		о	работы	работы		ресурсы
1	Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1			5.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Составление дневника физической культуры.	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Физическая подготовка человека.	1			12.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Основные показатели физической нагрузки.	1			18.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			19.09 (25.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для коррекции телосложения.	1			2.10 (26.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Упражнения для профилактики	1			3.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	нарушений осанки.					
9	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.				9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Спринтерский бег.	1			10.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Гладкий равномерный бег.	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Гладкий равномерный бег.	1			17.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			24.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
II четверть						
15	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1			6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1			7.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Передвижение в стойке баскетболиста	1			13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Передвижение в стойке баскетболиста.	1			14.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1			20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Остановка двумя	1			21.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	шагами и прыжком.					fizkultura
21	Упражнения в ведении мяча	1			27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Упражнения в ведении мяча.	1			28.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Упражнения на передачу и броски мяча.				5.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов				11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1			12.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Акробатические комбинации.	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Акробатические комбинации.	1			19.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			26.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

32	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1			16.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			23.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			30.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Упражнения лыжной подготовки.	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			6.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			13.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	площадки.					
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			20.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			27.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.					https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			6.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Игровая деятельность с	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.					
50	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1			13.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			20.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1			3.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Промежуточная	1			10.04	https://kopilkaurokov.ru/

	аттестация за курс 6 класса					fizkultura
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1	1		17.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1			24.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			30.04 (1.05)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
	Правила и техника				7.05	

	выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.				(8.05)	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			15.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			22.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 Г КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. История первых	1			4.09	https:// kopilkaurokov.ru/

	Олимпийских игр современности.					fizkultura
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1			6.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Составление дневника физической культуры.	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Физическая подготовка человека.	1			13.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Основные показатели физической нагрузки.	1			18.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			20.09 (25.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для коррекции телосложения.	1			2.10 (27.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1			4.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.				9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Спринтерский бег.	1			11.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Гладкий равномерный бег.	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

12	Гладкий равномерный бег. Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1			18.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			25.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
II четверть						
15	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1			6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Передвижение в стойке баскетболиста.	1			8.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Передвижение в стойке баскетболиста.	1			13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1			15.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Остановка двумя шагами и прыжком.	1			20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Упражнения в ведении мяча	1			22.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Упражнения в ведении мяча.	1			27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			29.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			6.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1			11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Акробатические комбинации.	1			13.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Акробатические комбинации.	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1			20.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			27.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1			15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			17.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			24.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

36	Упражнения лыжной подготовки.	1			31.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			7.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			14.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			21.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.				26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			28.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			7.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			14.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			21.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1			4.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			11.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Промежуточная аттестация за курс 6 класс	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56		1			18.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и	1			25.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	60м. Эстафеты.					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1			30.04 (2.05)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты..	1			7.05 (9.05)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			16.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			23.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			3.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура	1			6.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Коррекция нарушения осанки	1			10.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Коррекция избыточной массы тела	1			13.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			17.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление планов для самостоятельных	1			20.09 (24.09)	https://kopilkaurokov.ru/

	занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей					fizkultura
7	Упражнения для профилактики утомления. Профилактика умственного перенапряжения	1			1.10 (27.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			4.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Бег на короткие дистанции	1			8.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Бег на средние дистанции	1			11.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Бег на длинные дистанции	1			15.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Бег на длинные дистанции	1			18.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Прыжки в длину с разбега	1			22.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Прыжки в длину с разбега	1			25.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Пчетверть						
15	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»				5.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»				8.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Повороты с мячом на	1			12.11	https://

	месте					kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Повороты с мячом на месте	1			15.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			19.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Передача мяча одной рукой снизу	1			22.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			26.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			29.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			3.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			6.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Акробатические комбинации	1			10.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Акробатические комбинации	1			13.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			17.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			20.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Гимнастическая комбинация на	1			24.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	перекладине					fizkultura
30	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			27.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом				14.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах				17.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			21.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Торможение боковым скольжением	1			24.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Торможение боковым скольжением	1			28.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Переход с одного лыжного хода на другой	1			31.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			4.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Видеоурок.	1			7.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Техника стартов при плавании кролем на спине.	1			11.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

40	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	1			14.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			18.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Прямой нападающий удар	1			21.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Прямой нападающий удар	1			25.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			28.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			4.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Тактические действия в защите	1			7.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Тактические действия в нападении	1			11.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			21.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Остановка мяча	1			1.04	https://

	внутренней стороной стопы					kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Правила игры в мини-футбол	1			4.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			8.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Промежуточная аттестация за курс 8 класса	1	1		11.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени	1			15.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			18.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			22.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			25.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1			29.04 (2.05)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	1500м или 2000м Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			6.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			13.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			16.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			20.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			23.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			3.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Коррекция нарушения осанки	1			10.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Коррекция избыточной массы тела	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			17.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление планов для самостоятельных занятий/ Способы учёта индивидуальных особенностей	1			18.09 (24.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Упражнения для профилактики утомления/ Профилактика умственного перенапряжения	1			1.10 (25.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Дыхательная и	1			2.10	https://

	зрительная гимнастика					kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Бег на короткие дистанции	1			8.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Бег на средние дистанции	1			9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Бег на длинные дистанции	1			15.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Бег на длинные дистанции	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Прыжки в длину с разбега	1			22.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Прыжки в длину с разбега.	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
II четверть						
15	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»				5.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»				6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Повороты с мячом на месте				12.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Повороты с мячом на месте	1			13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			19.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Передача мяча одной	1			20.11	https://

	рукой снизу					kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			26.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			3.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Акробатические комбинации	1			10.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Акробатические комбинации	1			11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			17.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			24.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			14.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Техника передвижения на	1			15.01	https://

	лыжах одновременным бесшажным ходом					kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			21.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Торможение боковым скольжением	1			28.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Торможение боковым скольжением	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Переход с одного лыжного хода на другой	1			4.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Видеоурок.	1			11.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Техника стартов при плавании кролем на спине.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	1			18.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Прямой нападающий удар	1			25.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

44	Прямой нападающий удар	1			26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			4.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Тактические действия в защите	1			11.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Тактические действия в нападении	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			1.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Правила игры в мини-футбол	1			8.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Промежуточная	1	1		15.04	https://

	аттестация за курс 8 класса					kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			22.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			29.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			6.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника	1			13.05	https://

	выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			20.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 А, Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			3.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			10.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Восстановительный массаж	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Восстановительный массаж	1			17.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма. Занятия физической культурой и режим питания	1			18.09 (24.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			1.10 (25.09)	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			2.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Бег на короткие дистанции	1			8.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Бег на короткие дистанции	1			9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Бег на длинные	1			15.10	https://

	дистанции					kopilkaurokov.ru/ fizkultura
12	Бег на длинные дистанции	1			16.10	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
13	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			22.10	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
14	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			23.10	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
II четверть						
15	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			5.11	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
16	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			6.11	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
17	Ведение мяча	1			12.11	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
18	Ведение мяча	1			13.11	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
19	Передача мяча	1			19.11	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
20	Передача мяча	1			20.11	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
21	Приемы и броски мяча на месте	1			26.11	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
22	Приемы и броски мяча на месте	1			27.11	https:// kopilkaurokov.ru/ fizkultura
23	Приемы и броски мяча в				3.12	https://

	прыжке					kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Приемы и броски мяча после ведения				4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Длинный кувырок с разбега	1			10.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Кувырок назад в упор	1			11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			17.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Упражнения на напольном бревне.	1			24.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Упражнения на напольном бревне.	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			14.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			21.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Способы перехода с одного лыжного хода на	1			28.01	https://kopilkaurokov.ru/

	другой					fizkultura
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Плавание брассом. Видео урок.	1			4.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Плавание брассом. Видео урок.	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Повороты при плавании брассом. Видео урок.	1			11.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Повороты при плавании брассом. Видео урок.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			18.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Приёмы и передачи мяча на месте	1			25.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Приёмы и передачи мяча на месте	1			26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Приёмы и передачи в движении	1			4.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Приёмы и передачи в движении	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Удары	1			11.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

48	Блокировка	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Остановки и удары по мячу с места	1			18.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Остановки и удары по мячу с места	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Остановки и удары по мячу в движении	1			1.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Остановки и удары по мячу в движении	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.	1			8.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	1		15.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			22.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Промежуточная аттестация за курс 9	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/

	класса					fizkultura
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			29.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				6.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			13.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика	1			20.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	или электронное оружие)					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе.	1			2.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Олимпийские игры древности.	1			9.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Режим дня.	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Наблюдение за физическим развитием.	1			16.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1			18.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Определение состояния организма.	1			23.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Составление дневника по физической культуре.	1			25.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Упражнения утренней зарядки.	1			30.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			2.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1			7.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

12	Упражнения на развитие гибкости.	1			9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Упражнения на развитие координации.	1			14.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Упражнения на формирование телосложения. Бег на длинные дистанции	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
15	Бег на длинные дистанции.	1			21.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Бег на короткие дистанции.	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			11.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1			13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Метание малого мяча на дальность.	1			18.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Техника ловли мяча.	1			20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Техника ловли мяча.	1			25.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Техника передачи мяча.	1			27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Техника передачи мяча.	1			2.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Ведение мяча стоя на месте.	1			4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Ведение мяча стоя на месте.	1			9.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Ведение мяча в движении.	1			11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Ведение мяча в движении.	1			16.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места..	1			23.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Кувырок вперёд и назад в группировке.	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Упражнения на гимнастической лестнице.	1			13.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

33	Кувырок назад из стойки на лопатках. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			20.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Повороты на лыжах способом переступания.	1			27.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Повороты на лыжах способом переступания.	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			3.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			10.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			17.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Прямая нижняя подача мяча	1			24.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Прямая нижняя подача мяча	1			26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Приём и передача мяча снизу	1			3.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Приём и передача мяча снизу	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Приём и передача мяча сверху	1			10.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Приём и передача мяча сверху	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Технические действия с мячом.	1			17.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Технические действия с мячом	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

52	Технические действия с мячом.	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Технические действия с мячом.	1			7.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1			14.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			21.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Обводка мячом ориентиров.	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	Промежуточная аттестация за курс 5 класса	1			28.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1	1		30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1			5.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1			12.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

65	. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			19.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 Б, В, Г КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе.	1			2.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1			5.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Олимпийские игры древности.	1			9.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Режим дня.	1			12.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Наблюдение за физическим развитием.	1			16.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1			19.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Определение состояния организма.	1			23.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Составление дневника по физической культуре.	1			26.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Упражнения утренней	1			30.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	зарядки.					
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			3.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1			7.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Упражнения на развитие гибкости.	1			10.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Упражнения на развитие координации.	1			14.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Упражнения на формирование телосложения. Бег на длинные дистанции	1			17.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
15	Бег на длинные дистанции.	1			21.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Бег на короткие дистанции.	1			24.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Бег на короткие дистанции.	1			7.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			11.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			14.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Метание малого мяча на дальность.	1			18.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Техника ловли мяча.	1			21.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Техника ловли мяча.	1			25.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Техника передачи мяча.	1			28.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Техника передачи мяча.	1			2.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Ведение мяча стоя на месте.	1			5.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Ведение мяча стоя на месте.	1			9.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Ведение мяча в движении.	1			12.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Ведение мяча в движении.	1			16.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			19.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

30	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			23.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Кувырок вперёд и назад в группировке.	1			26.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Упражнения на гимнастической лестнице.	1			13.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Кувырок назад из стойки на лопатках. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			16.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			20.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			23.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Повороты на лыжах способом переступания.	1			27.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Повороты на лыжах способом переступания.	1			30.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			3.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			6.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			10.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			13.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			17.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			20.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Прямая нижняя подача мяча	1			24.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

45	Прямая нижняя подача мяча.	1			27.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Приём и передача мяча снизу.	1			3.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Приём и передача мяча снизу.	1			6.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Приём и передача мяча сверху.	1			10.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Приём и передача мяча сверху.	1			13.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Технические действия с мячом.	1			17.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Технические действия с мячом	1			20.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Технические действия с мячом.	1			31.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Технические действия с мячом.	1			3.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1			7.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			10.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			14.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Обводка мячом ориентиров.	1			17.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Промежуточная аттестация за курс 5 класса	1	1		21.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1			24.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила ТБ на уроках при	1			28.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1			5.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1			8.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			12.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			15.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			19.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1			22.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		66	1	0		

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
---------------------------	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1			3.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1			5.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Составление дневника физической культуры.	1			10.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Физическая подготовка человека.	1			12.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Основные показатели физической нагрузки.	1			17.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			19.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			24.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Упражнения для коррекции телосложения.	1			26.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1			1.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1			3.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			8.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Спринтерский бег.	1			10.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

13	Гладкий равномерный бег.	1			15.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Гладкий равномерный бег.	1			17.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
15	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			22.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			24.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1			5.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Передвижение в стойке баскетболиста. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1			7.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Передвижение в стойке баскетболиста.	1			12.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1			14.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Остановка двумя шагами и прыжком.	1			19.22	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Упражнения в ведении мяча	1			21.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Упражнения в ведении мяча.	1			26.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			28.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			3.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			5.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1			10.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Акробатические комбинации.	1			12.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Акробатические комбинации.	1			17.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

30	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1			19.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			24.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			26.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1			14.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Передвижение одновременным одношажным ходом.				16.01	
35	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			21.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			23.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			28.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Упражнения лыжной подготовки.	1			30.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			4.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			6.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			11.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			13.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны	1			18.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	площадки.					
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			20.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			25.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			27.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			4.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			6.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			11.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			13.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1			18.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			20.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			1.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	остановки мяча.					
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1			3.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1			8.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1			10.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Промежуточная аттестация за курс 6 класса	1			15.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			17.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1	1		22.04.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			24.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1			29.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			6.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1			8.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			13.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			15.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			20.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			22.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Составление дневника физической культуры.	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Физическая подготовка человека.	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Основные показатели физической нагрузки.	1			18.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			18.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			25.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Упражнения для коррекции телосложения.	1			25.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1			2.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1			2.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Спринтерский бег.	1			9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Гладкий равномерный бег.	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Гладкий равномерный бег.	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
15	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Прыжковые упражнения: прыжок	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	в высоту с разбега способом «перешагивание».				
17	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1		6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1		6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Передвижение в стойке баскетболиста	1		13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Передвижение в стойке баскетболиста.	1		13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1		20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Остановка двумя шагами и прыжком.	1		20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Упражнения в ведении мяча	1		27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Упражнения в ведении мяча.	1		27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Упражнения на передачу и броски мяча.	1		4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Упражнения на передачу и броски мяча.	1		4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1		11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Акробатические комбинации.	1		18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Акробатические комбинации.	1		18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1		25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1		15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

35	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Упражнения лыжной подготовки.	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	снизу и сверху.					
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Промежуточная аттестация за курс 6 класс	1	1		16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1			30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 В КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1			5.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Составление дневника физической культуры.	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Физическая подготовка человека.	1			12.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Основные показатели физической нагрузки.	1			18.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			19.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			25.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Упражнения для коррекции телосложения.	1			26.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Упражнения для профилактики	1			2.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	нарушения зрения.					
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1			3.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Спринтерский бег.	1			10.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Гладкий равномерный бег.	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Гладкий равномерный бег.	1			17.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
15	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			24.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1			6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1			7.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Передвижение в стойке баскетболиста	1			13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Передвижение в стойке баскетболиста.	1			14.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1			20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

22	Остановка двумя шагами и прыжком.	1			21.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Упражнения в ведении мяча	1			27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Упражнения в ведении мяча.				28.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Упражнения на передачу и броски мяча.				4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			5.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1			12.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Акробатические комбинации.	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Акробатические комбинации.	1			19.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			26.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1			16.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			23.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			30.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Упражнения лыжной подготовки.	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			6.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			13.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	площадки.					
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			20.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.				26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			27.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			6.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			13.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Игровая деятельность с	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.					
52	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1			20.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			3.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1			10.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Промежуточная	1	1		17.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	аттестация за курс 6 класса					
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1			24.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			8.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			15.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			22.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 Г КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1			6.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Составление дневника физической культуры.	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Физическая подготовка человека.	1			13.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Основные показатели физической нагрузки.	1			18.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			20.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			25.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Упражнения для коррекции телосложения.	1			27.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1			2.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1			4.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Спринтерский бег.	1			11.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Гладкий равномерный бег.	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Гладкий равномерный бег. Прыжковые упражнения в	1			18.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	длину и высоту.					
15	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			25.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Передвижение в стойке баскетболиста. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1			6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Передвижение в стойке баскетболиста.	1			8.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1			13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Остановка двумя шагами и прыжком.	1			15.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Упражнения в ведении мяча	1			20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Упражнения в ведении мяча.	1			22.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Упражнения на передачу и броски мяча.	1			29.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1			6.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Акробатические комбинации.	1			11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Акробатические комбинации.	1			13.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			20.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

32	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1			27.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			17.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			24.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Упражнения лыжной подготовки.	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			31.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			7.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1			14.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.				19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			21.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1			26.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			7.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1			14.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1			21.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1			4.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

56	Промежуточная аттестация за курс 6 класс	1			11.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1			18.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1			25.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника	1			16.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			23.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

7 А, 7 Б, 7 В КЛАСС УЧИТЕЛЬ ПАНИН С.И.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			03.09.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			06.09.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			10.09.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			13.09.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Тактическая подготовка	1			17.09.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			20.09.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			24.09.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			27.09.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			01.10.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			04.10.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Акробатические комбинации	1			08.10.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

12	Акробатические пирамиды	1			11.10.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Стойка на голове с опорой на руки	1			15.10.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			18.10.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			22.10.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1			25.10.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			05.11.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			08.11.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Лазанье по канату в два приёма	1			12.11.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Лазанье по канату в два приёма	1			15.11.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Бег на короткие и средние дистанции	1			19.11.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			22.11.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			26.11.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			29.11.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

25	Эстафетный бег	1			03.12.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			06.12.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Прыжки с разбега в высоту	1			10.12.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Прыжки с разбега в длину	1			13.12.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			17.12.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			20.12.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			24.12.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1			27.12.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1			14.01.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			17.01.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			21.01.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			24.01.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			28.01.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			31.01.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения	1			04.02.2025	https://kopilkaurokov.ru/

	учебной дистанции					fizkultura
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			07.02.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1			11.02.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			14.02.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			18.02.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			21.02.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			25.02.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			28.02.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			04.03.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			07.03.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.03.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Верхняя прямая подача мяча	1			14.03.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Верхняя прямая подача мяча	1			18.03.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			21.03.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			01.04.2025	https://kopilkaurokov.ru/

						fizkultura
54	Перевод мяча за голову	1			04.04.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Перевод мяча за голову	1			08.04.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.04.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.04.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			18.04.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			22.04.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1			25.04.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			29.04.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			06.05.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.05.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.05.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.05.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			23.05.2025	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68-2	0	0	
-------------------------------------	------	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			3.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура	1			6.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Коррекция нарушения осанки	1			10.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Коррекция избыточной массы тела	1			13.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			17.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление планов для самостоятельных занятий	1			20.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			24.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Профилактика умственного перенапряжения	1			27.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Упражнения для профилактики утомления	1			1.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			4.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Бег на короткие	1			8.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	дистанции				
12	Бег на средние дистанции	1			11.10 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Бег на длинные дистанции	1			15.10 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Бег на длинные дистанции	1			18.10 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
15	Прыжки в длину с разбега	1			22.10 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Прыжки в длину с разбега	1			25.10 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			5.11 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			8.11 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Повороты с мячом на месте	1			12.11 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Повороты с мячом на месте	1			15.11 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			19.11 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Передача мяча одной рукой снизу	1			22.11 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			26.11 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			29.11 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			3.12 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			6.12 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Акробатические комбинации	1			10.12 https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

28	Акробатические комбинации	1			13.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			17.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			20.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			24.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			27.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			14.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			17.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			21.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Торможение боковым скольжением	1			24.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Торможение боковым скольжением	1			28.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1			31.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

39	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			4.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Видеоурок.	1			7.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Техника стартов при плавании кролем на спине.	1			11.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	1			14.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			18.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Прямой нападающий удар	1			21.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Прямой нападающий удар	1			25.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			28.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			4.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Тактические действия в защите	1			7.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Тактические действия в нападении	1			11.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Игровая деятельность с	1			14.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	использованием разученных технических приёмов					
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			21.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			1.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Правила игры в мини- футбол	1			4.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			8.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Промежуточная аттестация за курс 8 класса	1	1		11.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			15.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Правила и техника	1			18.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			22.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			25.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			6.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			13.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			16.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			20.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			23.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Физическая культура в современном обществе	1			3.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Коррекция нарушения осанки	1			10.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Коррекция избыточной массы тела	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			17.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Составление планов для самостоятельных занятий	1			18.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			24.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Профилактика умственного перенапряжения	1			25.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Упражнения для профилактики утомления	1			1.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			2.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Бег на короткие дистанции	1			8.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Бег на средние дистанции	1			9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Бег на длинные дистанции	1			15.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

14	Бег на длинные дистанции	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
15	Прыжки в длину с разбега	1			22.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Прыжки в длину с разбега.	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»				5.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Повороты с мячом на месте	1			12.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Повороты с мячом на месте	1			13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			19.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Передача мяча одной рукой снизу	1			20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			26.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			3.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Акробатические комбинации	1			10.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Акробатические комбинации	1			11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Гимнастическая комбинация на	1			17.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	гимнастическом бревне					
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			24.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			14.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			21.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Торможение боковым скольжением	1			28.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Торможение боковым скольжением	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1			4.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Видеоурок.	1			11.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Техника стартов при плавании кролем на спине.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	1			18.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Прямой нападающий удар	1			25.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Прямой нападающий удар	1			26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			4.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Тактические действия в защите	1			11.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Тактические действия в нападении	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
52	Игровая деятельность с	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	использованием разученных технических приёмов					
53	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			1.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	Правила игры в мини- футбол	1			8.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Игровая деятельность по правилам классического футбола				9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Промежуточная аттестация за курс 8 класса	1	1		15.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			22.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			29.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			6.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			13.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	Поднимание туловища из положения лежа на спине					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			20.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 А, Б КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы		

1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			3.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			4.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			10.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
4	Восстановительный массаж	1			11.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5	Восстановительный массаж	1			17.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6	Банные процедуры	1			18.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7	Измерение функциональных резервов организма. Занятия физической культурой и режим питания	1			24.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			25.09	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
9	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			1.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
10	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			2.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11	Бег на короткие дистанции	1			8.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12	Бег на короткие дистанции	1			9.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13	Бег на длинные дистанции	1			15.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
14	Бег на длинные дистанции	1			16.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
15	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			22.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			23.10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17	Прыжки в длину «согнув	1			5.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	ноги»					
18	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			6.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
19	Ведение мяча	1			12.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
20	Ведение мяча	1			13.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
21	Передача мяча	1			19.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22	Передача мяча	1			20.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23	Приемы и броски мяча на месте	1			26.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
24	Приемы и броски мяча на месте	1			27.11	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25	Приемы и броски мяча в прыжке	1			3.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
26	Приемы и броски мяча после ведения	1			4.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
27	Длинный кувырок с разбега	1			10.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28	Кувырок назад в упор	1			11.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			17.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			18.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
31	Упражнения на напольном бревне.	1			24.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
32	Упражнения на напольном бревне.	1			25.12	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			14.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			15.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
35	Передвижение одновременным одношажным	1			21.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	ходом					
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			22.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			28.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			29.01	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
39	Плавание брассом. Видео урок.	1			4.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
40	Плавание брассом. Видео урок.	1			5.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
41	Повороты при плавании брассом. Видео урок.	1			11.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
42	Повороты при плавании брассом. Видео урок.	1			12.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			18.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			19.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
45	Приёмы и передачи мяча на месте	1			25.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
46	Приёмы и передачи мяча на месте	1			26.02	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
47	Приёмы и передачи в движении	1			4.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
48	Приёмы и передачи в движении	1			5.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
49	Удары	1			11.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
50	Блокировка	1			12.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
51	Остановки и удары по мячу с места	1			18.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

52	Остановки и удары по мячу с места	1			19.03	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
53	Остановки и удары по мячу в движении	1			1.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
54	Остановки и удары по мячу в движении	1			2.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1		8.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			9.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			15.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			16.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
59	Промежуточная аттестация за курс 9 класса	1			22.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см	1			23.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
61	Правила и техника	1			29.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

	выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			30.04	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			6.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			7.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			13.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			14.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м				20.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
68	Правила и техника				21.05	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

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

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://rosuchebnik.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura>

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи: теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные (2кг). Гимнастическая: стенка, скамейка, бревно, маты. Ворота футбольные. Баскетбольные кольца. Волейбольная сетка. Скакалка. Лыжи. Конусы.