


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 72»
Ленинского района г. Саратова

«Согласовано»


Руководитель ШМО

 Тетерина Е.Н.

Протокол №1
от «29» 08 23 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР МОУ "СОШ
№72"

 Токмина Т.Н.

«30» 08.2023 г.

«Утверждено»

Директор МОУ "СОШ
№72"

 Артемова Т.С.

Приказ №354 от «31»
31.08.2023 г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1615263)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 7 классов

Составитель/разработчик
Тетерина Е.Н. учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Срок реализации
2023-2024 учебный год

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 лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 374 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности

суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой

стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом,

выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0.5	2.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	6	1	5	www.edu.ru www.school.edu.ru

	деятельность				https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1.5	8.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	29	www.gto.ru
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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	1	0.25	0.75	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0.5	1.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0.25	1.75	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	1	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0.5	6.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0.5	6.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0.5	7.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	1	11	www.gto.ru
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

7 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	0.5	1.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0.5	2.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0.25	1.75	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	1	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0.5	6.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0.5	7.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0.5	6.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	www.gto.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.75	61.25	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Кол-во часов	Фор мы конт роля	Электронны е цифровые образовател ьные ресурсы	Дата проведе ния	
					Пла н	Ф а к т
1	Физическая культура в основной школе. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	6.09	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	6.09	
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	8.09	

4	Режим дня. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru /	13.09	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru /	13.09	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru /	15.09	
7-8	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	20.09 20.09	
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	22.09	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Упражнения	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	27.09	

	утренней зарядки			https://uchi.ru/		
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	27.09	
12	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	29.09	
13	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. Упражнения на развитие гибкости	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	4.10	
14	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. Упражнения на развитие координации	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	4.10	
15	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. Упражнения на формирование	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	6.10	

	телосложения					
16-17	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	11.10 11.10	
18	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	13.10	
19	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	18.10	
20	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет. Метание мяча на дальность.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	18.10	
21	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	20.10	

22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	8.11	
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	8.11	
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	10.11	
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Бросок мяча в кольцо.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	15.11	
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	15.11	
27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	17.11	

28	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	22.11	
29	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	22.11	
30	Модуль «Гимнастика». Зачет. Акробатическая комбинация. Опорные прыжки.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	24.11	
31	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	29.11	
32	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	29.11	
33	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	1.12	

	акробатических упражнений.					
34	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	6.12	
35	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	6.12	
36	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалки.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	8.12	
37	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	13.12	
38	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	13.12	

	Прыжки через скакалку.		работа	https://uchi.ru/		
39	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	15.12	
40	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	20.12	
41	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	20.12	
42	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	22.12	
43	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	27.12	

44	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	27.12	
45	Модуль "Спорт". Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Практическая работа	www.gto.ru	10.01	
46-47	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	2	Практическая работа	www.gto.ru	10.01 12.01	
48	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Практическая работа	www.gto.ru	17.01	
49	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	17.01	
50	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	19.01	

51	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	24.01	
52	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	24.01	
53	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	26.01	
54	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	31.01	
55-56	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	31.01 2.02	
57-58	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	7.02 7.02	

59	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	9.02	
60-61	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	14.02 14.02	
62	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок».	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	16.02	
63	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	21.02	
64	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	21.02	
65	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	28.02	

66-67	Модуль «Спортивные игры. Технические действия с мячом	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	28.02 1.03	
68-69	Модуль «Спортивные игры. Прямая нижняя подача мяча	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	6.03 6.03	
70	Модуль «Спортивные игры. Приём и передача мяча снизу	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	13.03	
71	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	13.03	
72	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	15.03	
73	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	20.03	

74-75	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	20.03 22.03	
76	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	3.04	
77	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	3.04	
78	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка.	1	Практическая работа	www.gto.ru	5.0 4	
79	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1	Практическая работа	www.gto.ru	10. 04	
80-81	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	2	Практическая работа	www.gto.ru	10. 04 12. 04	

82-83	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	2	Практическая работа	www.gto.ru	17.04 17.04	
84	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	19.04	
85-86	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	24.04 24.04	
87	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	26.04	
88	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	3.05	
89	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	8.05	

90	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	8.05	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	Практическая работа	www.gto.ru	15.05	
92	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	15.05	
93	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	17.05	
94	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	22.05	
95	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	22.05	

96	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	24.05	
97	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Подвижные игры	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	24.05	
98-99	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Подвижные игры.	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	24.05	
100	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	31.05	
101	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение. Эстафеты	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	31.05	
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Практическая работа	www.gto.ru	31.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Кол-во часов	Форм ы контро ля	Электронн ые цифровые образовате льные ресурсы	Дата проведе ния	
					Пл ан	Ф а к т
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	4.09 7.09	
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	4.09 7.09	
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	11.09 14.09	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые	1	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru	11.09 14.09	

	упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.		ая работ а	du.ru https://uchi.ru		
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	Практическая работ а	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	18.09 21.09	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	Практическая работ а	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	18.09 21.09	
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	Практическая работ а	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	25.09 28.09	
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	Практическая работ а	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	25.09 28.09	

9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	2.10 5.10	
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	2.10 5.10	
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	9.10 12.10	
12	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Практическая работа	www.gro.ru	9.10 12.10	
13-14	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	2	Практическая работа	www.gto.ru	16.10 19.10	

15	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	23.10 9.11	
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	23.10 9.11	
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	6.11, 16.11	
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	6.11, 16.11	
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru du.ru	13.11 , 23.11	

			а	https://uchi.ru		
20	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	13.11 23.11	
21	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	20.11 30.11	
22	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	20.11 30.11	
23	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	27.11 7.12	
24	Модуль «Гимнастика». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru	27.11	

			ая работ а	du.ru https://uchi.ru	7.12	
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	Практическая работ а	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	4.12 14.12	
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	Практическая работ а	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	4.12 14.12	
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	Практическая работ а	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	11.12 21.12	
28	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	Практическая работ а	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	11.12 21.12	

29-30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	Практическая работа	www.gto.ru	18.12.28.12.18.12.28.12	
31-32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	Практическая работа	www.gto.ru	25.12.11.01.25.12.11.01	
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	8.01.18.01	
34	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	8.01.18.01	

35	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	15.01 , 25.01	
36	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	15.01 25.01	
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	22.01 1.02	
38	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок». Упражнения лыжной подготовки	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	22.01 1.02	
39	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	29.01 8.02	

40	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	29.01 8.02	
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	5.02 15.02	
42	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	5.02 15.02	
43	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	12.02 22.02	
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	12.02 22.02	

45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	19.02 29.02	
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	19.02 29.02	
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	26.02 7.03	
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	26.02 7.03	
49	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru du.ru	4.03 14.03	

	руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.		работ а	https://uchi.ru		
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	4.03 14.03	
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	11.03 21.03	
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	11.03 21.03	
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	18.03 4.04	
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче	1	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru	18.03	

	двумя руками снизу в волейболе.		ая работ а	du.ru https://uchi.ru	4.04	
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	Практическая работ а	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	1.04 11.04	
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	Практическая работ а	www.gto.ru	1.0 4 11. 04	
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	Практическая работ а	www.gto.ru	8.0 4 18. 04	
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работ а	www.gto.ru	8.0 4 18. 04	

59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	www.gto.ru	15.04 25.04	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	15.04 25.04	
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	22.04 2.05	
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	22.04 2.05	
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность с трех шагов разбега.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	6.05 9.05	

64	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность с трех шагов разбега.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	6.05 9.05	
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет. Метание мяча на дальность с трех шагов разбега.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	13.05 16.05	
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	13.05 16.05	
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	20.05 23.05	
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	20.05 23.05	

			ая работ а	https://uchi.ru		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол -во часов	Форма контроля	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы	Дата проведения	
					план	фактически
1	Истоки развития олимпизма в России.	1	Практическ ая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	04.09-08.09	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафетный бег.	1	Практическ ая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	4-8.09.	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Эстафетный бег.	1	Практическ ая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	11-15.09	

4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	11-15.09	
5	Тактическая подготовка. Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	18-22.09	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	18-22.09	
7	Планирование занятий технической подготовкой. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	25-29.09	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	25-29.09	
9-10	Упражнения для коррекции телосложения	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	2-6.10	
11-12	Передача мяча после отскока от пола	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	9-13.10	
13-14	Ловля мяча после отскока от пола	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	16-20.10	

15-16	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	23-25.10	
17-18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	6-10.11	
19-20	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	13-17.11	
21-22	Акробатические комбинации	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	20-24.11	
23-24	Акробатические пирамиды	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	27-1.12	
25	Стойка на голове с опорой на руки	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	4-8.12	
26-27	Комплекс упражнений степ-аэробики	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	4-8.12 11-15.12	
28-29	Комбинация на гимнастическом бревне	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	11-15.12 18-22.12	

30	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	18-22.12	
31-32	Лазанье по канату в два приёма	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	25-28.12	
33-34	Торможение на лыжах способом «упор»	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	8-12.01	
35-36	Поворот упором при спуске с пологого склона	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	15-19.01	
37-38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	22-26.01	
39-40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	29-2.02	
41-42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	5-9.02	
43-44	Верхняя прямая подача мяча	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	12-16.02	

45-46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	19-22.02	
47-48	Перевод мяча за голову	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	26-1.03	
49-50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	4-7.03	
51-52	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	11-15.03	
53-54	Тактические действия при выполнении углового удара	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	18-22.03	
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	1-5.04	
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Практическая работа	www.gto.ru	1-5.04	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	Практическая работа	www.gto.ru	8-12.04	

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	Практическая работа	www.gto.ru	8-12.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	Практическая работа	www.gto.ru	15-19.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Практическая работа	www.gto.ru	15-19.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Практическая работа	www.gto.ru	22-27.04	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Практическая работа	www.gto.ru	22-27.04	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Практическая работа	www.gto.ru	6-9.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Практическая работа	www.gto.ru	6-9.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	Практическая работа	www.gto.ru	13-17.05	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Практическая работа	www.gto.ru	13-17.05	

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическая работа	www.gto.ru	20-24.05	
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	Практическая работа	www.gto.ru	20-24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

www.gto.ru

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ и КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критериями оценки по физической культуре являются *качественные и количественные показатели*. *Качественные показатели* – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. *Количественным показателем* является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В качестве видов и форм контроля используются: устный опрос, зачёт. Зачёт включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачёт является точным и оценивается в соответствии с критериями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и

навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	5 класс			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
2.Бег 60м	10.2	10.5	11.3	10.3	11.0	11.5
3.Бег 1000м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	5.00
4.Прыжки в длину с места	160	155	140	155	145	135
5.Прыжок в высоту	85	80	75	80	75	60
6.Метания мяча	34	27	20	30	20	15
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
8. Подтягивания	7	5	3			
9.Отжимания	17	12	7	12	8	3

10.Бег на лыжах(2 км)	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	18.00
-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Контрольные упражнения	6 класс			Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м	5.5	5.8	6.2	5.8	6.1	6.5			
2. Бег 60м	9.8	10.2	11.1	10.0	10.7	11.3			
3.Бег 1000м	4.20	4.45	5.15	4.22	4.55	5.30			
4.Прыжки в длину с места	165	160	150	160	155	140			
5.Прыжок в высоту	90	85	80	85	70	65			
6.Метания мяча	36	29	21	30	18	15			
7.Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения								
8. Подтягивания	8	6	4						
9.Отжимания	20	15	10	15	10	3			
10.Бег на лыжах(2 км)	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00			

Контрольные упражнения	7 класс			Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0			
2. Бег 60м	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2			
3.Бег 1000м	4,10	4,30	5,00	5,15	5,25	5,50			
4.Прыжки в длину с места	170	165	160	165	160	150			
5.Прыжок в высоту	105	100	95	95	90	85			
6.Метания мяча	35	32	29	32	29	25			
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения								
8. Подтягивания	9	7	5						
9.Отжимания	23	18	13	18	12	8			
10.Бег на лыжах(2 км)	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00			

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура(предмет)

7(класс)

на 2023-2024 учебный год

(приказ №354 от «31» августа 2023 г.)

7

класс/лите

ФИО педагога

подпись

Количество часов всего 68 , в неделю 2 .

№ п/п	Тема урока	Кол -во часов	Форма контроля	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы	Дата проведения	
					план	фактически
1	Истоки развития олимпизма в России.	1	Практическ ая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	04.09-08.09	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафетный бег.	1	Практическ ая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	4-8.09.	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Эстафетный бег.	1	Практическ ая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	11-15.09	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	Практическ ая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	11-15.09	

5	Тактическая подготовка. Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	18-22.09	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	18-22.09	
7	Планирование занятий технической подготовкой. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	25-29.09	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	25-29.09	
9-10	Упражнения для коррекции телосложения	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	2-6.10	
11-12	Передача мяча после отскока от пола	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	9-13.10	
13-14	Ловля мяча после отскока от пола	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	16-20.10	
15-16	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	23-25.10	
17-18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	6-10.11	
19-20	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	13-17.11	

21-22	Акробатические комбинации	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	20-24.11	
23-24	Акробатические пирамиды	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	27-1.12	
25	Стойка на голове с опорой на руки	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	4-8.12	
26-27	Комплекс упражнений степ-аэробики	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	4-8.12 11-15.12	
28-29	Комбинация на гимнастическом бревне	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	11-15.12 18-22.12	
30	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	18-22.12	
31-32	Лазанье по канату в два приёма	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	25-28.12	
33-34	Торможение на лыжах способом «упор»	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	8-12.01	
35-36	Поворот упором при спуске с пологого склона	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	15-19.01	
37-38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	22-26.01	

39-40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	29-2.02	
41-42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	5-9.02	
43-44	Верхняя прямая подача мяча	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	12-16.02	
45-46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	19-22.02	
47-48	Перевод мяча за голову	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	26-1.03	
49-50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	4-7.03	
51-52	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	11-15.03	
53-54	Тактические действия при выполнении углового удара	2	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	18-22.03	
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru	1-5.04	
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4	1	Практическая работа	www.gto.ru	1-5.04	

	ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	Практическая работа	www.gto.ru	8-12.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	Практическая работа	www.gto.ru	8-12.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	Практическая работа	www.gto.ru	15-19.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Практическая работа	www.gto.ru	15-19.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Практическая работа	www.gto.ru	22-27.04	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Практическая работа	www.gto.ru	22-27.04	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Практическая работа	www.gto.ru	6-9.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Практическая работа	www.gto.ru	6-9.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	Практическая работа	www.gto.ru	13-17.05	

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Практическая работа	www.gto.ru	13-17.05		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическая работа	www.gto.ru	20-24.05		
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	Практическая работа	www.gto.ru	20-24.05		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					